# KA

# KOT HYGIENE



DA U

BAH FRANK M. PUGH

*Ka dor 5T.*

# KA
# KOT HYGIENE

DA U

BAH FRANK. M. PUGH

---

La pynmih da

I Miss D. M. PUGH,

---

KA RIBAIS EDISHON



JAIAW, SHILLONG

---

1981

Printed at the Shillong Printing Works

SHILLONG

---

*Ribais Edishon.*

---

1981

# KA KTIEN LAMPHRANG.

Ha kaba pynmih ia kane ka Kot Hygiene na ka bynta ki skul ha ri Khasi, ngim banse ban buh khyndiat ia kine ki jingong harum :—

Ngi dap da ka jingsngewnguh kaba khraw ia ki doktor rangbah ha ka ri kiba la ai jingshai ia ka ri da kaba pynmih ter shi ter ki kot kiba iadei ia kane ka bynta. Hynrei ngi sngewsih ban ong ba kum ki nonghikai, ngi shem ba dang don kiei kiei ki bam pat biang ia ki jingdawa ki skul pule bad don pli da ki bynta kiba kham eh bad bam iadei ia ki khynnah skul. Ka la don ka jingud na kiba dei kam ha ki skul ba donkam ban pynmih ka kot ka ban iadei bad ka jingdawa ki skul kat kum ka juk thymmai mynta. Namar kat kum ki kot ba la pynmih shaphang kane ka bynta, ki nonghikai ki dang donkam ban ai *notes,* bad ban lum jingtip na kiba bún kiwei kiwei de ki kot.

Kumta ha kane ka jingpyrshang jong ngi, ngi la ialeh ban pynbiang lut ia ka jingdawa ki jinghikai skul ha ki skul kynthei bad shynrang kumjuh. Ki skul shynrang ki lah ban iehnoh noh ia ka bynta kaba dei ia ki Bitamin ha ki jingbám bad ia ka Bynta III baroh kawei kaba dei ia ka jingsumar khúnlung. Ki skul kynthei pat ki lah ban shu pule jied na ka Bynta V kaba dei ia ka "Jingiaran kloi ia kiba mynsaw."

Ia ka kot hi la shna ban pynpule na klas IV ha klas VI.

Ngi kyrmen ba kane ka jingpyrshang kan pynduna shibun ia ka jingbamiaijop ki khynnah ha ka *Science* bad *Hygiene* ha ki Skul Middle English.

Ngi ndiang sngewbha ia kino kino ki jingaibuit jingpynl lem ia ki jingbakla na ki riewkitkhia ia ka jingbha ka ri bad ki pateng ki ban bud.

Ngi sngewbha ban pyni la ka jingsngewnguh hangne ba kham bún na ki dur la pyndro sngewbha da I Mr. S.H. Marbaniang, Headmaster ka Mawsynram Proceeding Middle English School, bad katto katne de da I Mr. Rolin Dkhar.

FRANK M. PUGH.

# KA RIBAIS EDISHON

Ha kane ka sien shon la pyndonkam da ki dak kiba kham heh, khnang ban iarap ia ki khynnah skul ban lait na ka jingsniew khmat kloi, kaba wan jia ha kine ki por.

Na ki daw bam lah ban klar shuh, ym shym la lah satia ban pynrung ia ki ar tylli ki dur rong, kumba la ju leh.

F.M.P.

1975.

# DON AIU SHAPOH

## BYNTA I.—KA MET U BRIEW.

Ki lynnong | Peij


1. Ka Sniehdoh bad Dohksah ... ... 1
2. Ki Thied Jabieng (Nerves) ... .... 4
3 Ka Jingpynhiar mynsiem ... ... 6
4. Ka jingiaid tawiar ka snám ... .... 10
5. Ka jingiaid ka jingbám ha ka met ... 14
6. Ki Jingkhang jong ka met ... ... 18
7. Ki Shyieng... ... ... .... ... ... 24


## BYNTA II —KI AIN JINGKOIT JINGKHIAH.


8. Ka Jingpynkhlain ia ka met ... .... 28
9. Ka Jingim adkar .... .... ... 33
10. Ka Jingphong jain ... .... ... 37
11. Ka Um khuid ... ... ... .... 42
12 Ka lyer khuid ... ... .... .... 47
13. Ka Jingbám ia ka met .... ... .... 54
14. Ka Jingsumar khuid ia la ka met ... .... 67


## BYNTA III.—KA JINGSUMAR IA KI KHYNNAH.


15. Kaba pynsum ia ki khúnlung ... ... 74
16. Ka bám ia ki khúnlung... .... ... 77
17. Ki jingialehkai ia ki khynnah rit .... .... 79
18. Ka mih bniat : kyrthat : khur khur ... 80
19. Niangpyrsit : ñiangkhar : jyrhoh kru-kru ... 82
20. Ki jingpang ha ka sniehdoh ... ... 85
21. Ka jyrhoh : suh ka khlieh : baieng khlieh .... 87

## BYNTA IV :—KI JINGPANG BAJUR.


| Ki lynnong. | Peij |
|---|---|
| 22. Kiba wan rah jingpang ha ka met — | 91 |
| 23. Ki jingpang snier ... ... | 96 |
| 24. U ñiangthylliew... ... ... ... | 98 |
| 25. Ka jingpang ıap them (cholera) .. ... | 102 |
| 26. Ka khlambah (plague).... ... ... | 105 |
| 27. Ka jingpang konsomshon (consumption) | 108 |
| 28. Ka khieshoh rıh (malaria) .... ... | 112 |


## BYNTA V :—KA JINGIARAP KLOI IA KIBA MYNSAW.

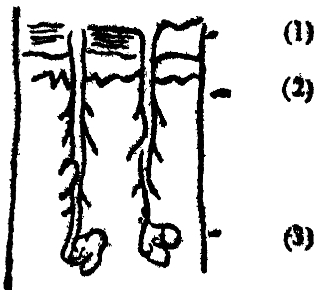

| | |
|---|---|
| 29. Ka puh bsein bad ka kynthah khñiang .. | 121 |
| 30. Ka jingphlei snám : ki jingmong jingmynsaw | 124 |
| 31. Ka ingding : ka pdung ... ... | 127 |
| 32. Kaba dei bih . ... ... ... | 131 |
| 33. Ka iapler : kaba iap jyllop bad kiwei de... | 134 |
| 34. Kaba khein shyieng ; lait-doh bad kiwei | 137 |
| 35. Ka rukom teh haba jia jingmynsaw ... | 140 |

# KA BYNTA I—KA MET U BRIEW.

## LYNNONG 1

### KA SNIEH-DOH BAD DOHKSAH.

Ka snieh doh bad dohksah ki long kum ka shun bad sorki jong ka kynroh ling jong ka met. Ka snieh-doh ka sop ia ka met baroh kawei lait noh ia ki tyrsim. Ka iada ia ki tiar kiba don shapoh ka met. Ka don ar syrtap. Ia ka syrtap kaba kham jwat shabar la khot ka snep doh (*epidermis*). Kane ka long ka bastang. Lah ban tan ia ka kum ha ki kti ki kjat. Ka lah ruh ban khuid noh kum ha ki pohjat. Ha ki rymmiang shyntur bad khmut shynriahti ka stang. Ha ki slati bad slajat pat ka rben. Haba ngi tba ei ei ngi tba da ka. Kumta haba ngi tba ngi tip ia kaba eh ne bajem, ba khain ne bajlih. Ngi lah ban tip ruh ia kaba shit ne ba khriat, ba syaid ne ba khluit.



Snieh-doh—
(1) Epidermis.
(2) Dermis.
(3) Um syep.

Ia ka syrtap ba hapoh la khot ka sniehdoh (*dermis*). Kane ka don ki thliew kiba rit ban mih ka syep. Ka syep ka mih lyngba jong kane ka snieh-doh. Ka syep ka long ka jynhaw jong ka met. Ka jynhaw kaba khluid ha ka met ka wan mih noh shabar ka met lyngba ki thliew syep. Kumta ka jingmih jong ka syep ka pynryntih ia ka jingshit bad jingkhriat jong ka met. Ka umphniang na ka met ruh ka wan mih shabar lyngba kane ka sniehdoh ban pynjem pynjlih ia ka snieh-doh. Ka jakhlia ha ka sniehdoh ka lah ban set ia ki thliew syep. Kane ka pynmih ia ki jingpang bun rukom

## KI DOHKSAH (MUSCLES)

Shapoh jong ka sniehdoh don ka dohksah. Ki dohksah ki iarap ia ngi ban pynkhih ia ki dkhot met jong ngi haba ngi sngew donkam. Hynrei don ki dohksah ki bam kohnguh ia ka jingkwah jong ngi. Ki dohksah kiba kohnguh ia ka jingkwah jong ngi ki don kum ha ki kti, ki kjat ne ha ka ryndang. Ia kine ki dohksah kiba khih haba ngi sngew donkam ban pynkhih la khot ki Dohksah



Ksah-kti

**ba ngi da pynkhih hi** (*Voluntary muscles*) Kiwei pat ki dohksah ki don kum ha u klong snam, ki tor bad ki snier. Kine ki dohksah ki iai khih hi lada ngi kwah ne ngim kwah ba kin khih. Ia kine ki dohksah kiba khih hi khlem ka singbthah jong ngi la khot ki **Dohksah kiba shu khih hi** (*Involuntary muscles*).

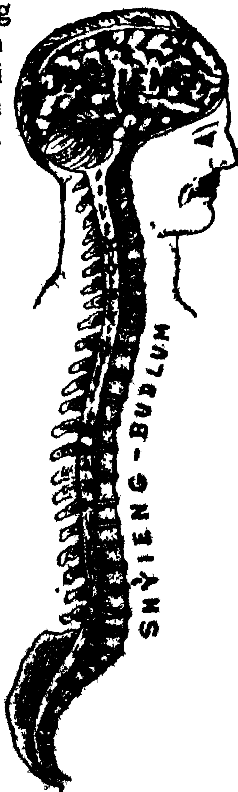
Ia ki dohksah la teh ha ki syieng da ki ksai doh kiba heh, ba jwat bad ba long jri Ia kine ki ksai doh la khot ki thied-doh. Ki dohksah ki pynkhih ia ki shyieng haba ngi tán ne ngi pynjynsur ia kine ki ksai. Ki dohksah ki rben eh haba ki ialang shi jaka

Haba ngi kwah ba, ki dohksah kin eh kin khlain ngi iai pyrkhih ia ki da kaba trei ne-ialehkai Hynrei ngim dei ban leh jubor, Namar teng teng ki lait-doh ne lait thied noh.

## LYNNONG 2,
### KI THIED JABIENG (NERVES)

Ka jabieng da ka jingiarap ki thied jabieng ka synshar ia ka met baroh kawei. Kane ka long ha ki lai bynta—(i) Ka jabieng (2) u thied janor bad (3) ki thied jabieng

**Ka jabieng** (*brain*) ka don hapoh ka shynrong khlieh. Ka long sriem kum ka khlein bad ka don bun ki syrtap bad ki jingran. Ha ka jabieng ka shong ka jingnep ne jingluin. U briew u sngewthuh ia la ka jingpang jingshitom ruh da ka jabieng. U pyrkhat ban leh ne ban nym leh ruh da ka jabieng. Ka jabieng ba stad ka don bun ki syrtap bad ki jingran. Kano kano ka jingpang kaba ha ka met ka wallam khubor beit ha ka jabieng. Ka long kum ka ophis phah telegraph (*telegraph office*). Nangta ka jabieng pat ka ai hukum bad phah khubor sha kylleng ka met lyngba ki thied.




**U thied Janor** (*Spinal Cord*) u bteng na ka jabieng sha u budlum. U mih na kjat ka shynrong khlieh bad u leit beit hapoh u shyieng

bud-lum. U long kum u ksai uba lieh, ba par shadien kum u jingthain pankhyllong ki kynthei. U heh kumba shiteng inshi, ne shi kti ka pyngkiang U jrong kumba shipruh. Na une la pait pnat ne sapra ki ksai thied jabieng kylleng ka met.

**Ki Thied Jabieng** (*Nerves*) ki mih na u thied janor. Ki mih shijur shijur bad ki pra sha ki ksai ba kham rit shuh shuh. Kine ki ksai ki don kylleng ka met lait noh sa tang ha ki tyrsim iong bad shñiuh. Ki long kiba lieh bad kiba rit eh. Lada kum ot ia uwei na kine ki ksai jabieng; ka dkhot met ba la dkut noh u ksai ka long kumba iap. Ka jah noh ka jingsngew jong ka bad ka long kum ka jaka ba la dkut u sainar telegraph Kam lah phah khubor shuh sha ka jabieng.



Ngi lah ban iohi, ban iohsngew, iw bad mad namar ba don kine ki thied jabieng. Ngi iam ngi rkhie ruh namar ba don ma ki.

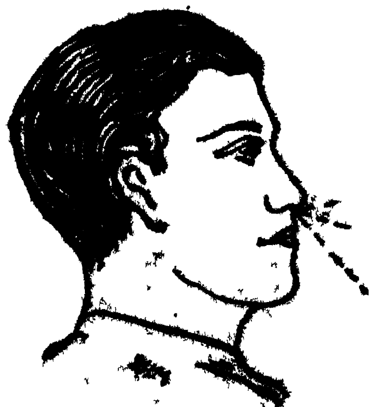
Dei ban kynmaw ba ki thied jabieng ki iapher na ki thied snam. Ki thied jabieng ki long kiba lieh bad ki mih na ka jabieng.

# LYNNONG 3.

## KA JINGPYNHIAR MYNSIEM.

Ngim lah ban im khlem ka lyer wat tang khyndiat minit ruh. Lada ngi set ia ka khmut bad shyntur tang shiphang, ngi la dkut mynsiem. Namar kata ka jingpynhiar mynsiem ka long kaba donkam eh. Don ki tiar ha ka met kiba donkam eh ha kaba ring mynsiem. Kine ki tiar ki long ka khmut, u pdot, u tangkro, ki tor bad ki kamra lyer kiba rit kiba don ha ki tor.

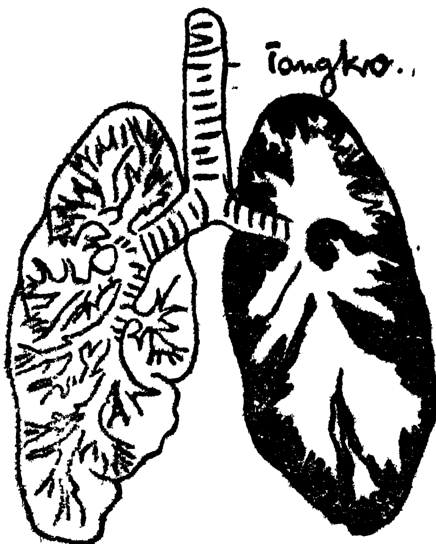
Ia ka lyer kauid ngi ring mynsiem lyngba ki thliew khmut sha u pdot. Ka lyer ka rung lyngba i jingang iba la tap da i syrtap doh sha u tangkro. Ine i syrtap doh i khang ia ka jingbam ne ka um ba ngi nguid (na ka shyntúr) ban rung sha u tangkro Lada kum rung ei ei kumno kumno ngi leitlad ne jyrhiah. U tangkro u pait prat ha ka shadem sha ki ar tylli ki tyndong lyer, uwei sha kamon bad uwei sha kadiang Kine ki tyndong lyer pat ki rung shapoh ki tor bad ki pait pnat ha ki bun tylli ki



Ka jing pynhiar mynsiem

tyndong lyer kiba rit. Kine pat ki rung shapoh ki kamra kiba kyndong eh jong u tor Kine ki kamra ki long ki kamra lyer kiba rit. Ki iasoh lang rynjup rynjup shi shi kynhun sriem kum ki thliew hapoh u sohprew.

Ki tor ki don ar tylli. Uwei u don sha kadiang bad uwei sha kamon hapoh ka shadem. La dá bha ia u da ki ingkrung. U tor u lah ban ran ban iar kat ka jingdonkam jong ka lyer hapoh ka shadem

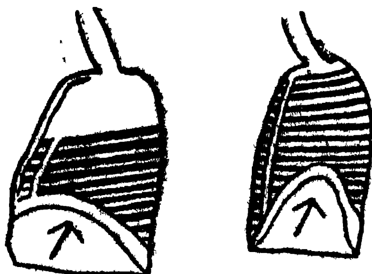



Ki Tor

Ka jingpynhiar myn-iem ka iaid ar kylla (1) Ka jingringmynsiem ka pynsieb ia ka shadem katba nang ring myn siem ia ka lyer shapoh ki tor. (2) Ka jingpyrsad mynsiem ka pynran ia ka shadem, katba nang pyrsad ia ka lyer shabar na ki tor. Ngi ju da sangeh khyndiat por hadien man ka jingpyrsad mynsiem Ha ka por kolt por khiah ngi ring

mynsiem bad pyrsad mynsiem kumba khatsan haduh khatphra sien shi minit. Kumta ba ka lyer ka rung shapoh bad ka mih na ki tor kumba shi khup sawdong (arphew ne laiphew kubit inshi).

**Ka Khilon ksah** (*Diaphragm*). Hapoh ka shadem don ki ksah kiba pyniasoh ia ki ingkrung. Hapdeng jong ki don kawei ka ksah kaba pyrkhun kum ka khilon ne ka ryntieh kaba pyniakhlad ia ka shadem na ka kpoh. Ka shadem ka lah ban sieb ban ran namar ba don kine ki ksah kham tam eh ba don kane ka khilon ksah: Ngi tang shu ring mynsiem ka khilon ksah ka pyrkhun ia lade kum ka ryntieh. Kumta ka rah ia ki ingkrung baroh arliang bad ka pynat ia ka shadem. Da kane ka pyllait jaka suda ia ka lyer ban rung. Haba ngi pyrsad mynsiem pat, ka khilon ka ran pynsynjap ia lade. Kumta ki ingkrung ki noh; kane ka pynran ia ka shadem kumba khem, ba ka lyer ka hap mih shabar ki tor. Kane ka khilon ksah ka iai kynting iai ran khlem sangeh haduh 15 ne 18 sien shi minit. Namar ba ka iai leh kumne khlem ioh hukum na ka jabieng la ong ba ka long ka dohksah ba shu khih hi (*Involuntary muscles*).



Ka lyer khuid ha ki tor ka pynkhuid ia ka snam. Ka kjit noh ia ka lyer bad um jakhlia na ki thied snam bad ia ka jingshit na ka met.

Hapoh ki tor don ka jingthang ding, sriem kum ka shlem. Kane ka iai ing baroh shilynter jingim. Kumta ka ding jong ka met ka thang noh ia ka jakhlia jong ka met. Dei na kane ka daw ba ka met ka syaid bad ka khluit. Ka lyer kaba nabar ka beh sha ki tor. Ka ai lad ia ka ding jong ka met ba kan thang ia ka kynja jakhlia baroh ba don ha ka snam. Ha kane ka rukom ka pynkhuid ia ka snam Ka kynja tdem jakhlia baroh ka mih noh shabar na ki tor ha kaba pyrsad mynsiem. Ha ka ding kaba ing bad rhem bha ym iohi tdem. Dei na kane ka daw ba ka lyer kaba mih shabar na ki tor ka kham syaid. Ka lyer kaba mih na ka met ka long jynhaw um Ka don ka lyer jakhlia ba ngi khot ka *carbon dioxide*. Ka snam jakhlia kaba saw jngut ka saw bha khlir ynda la pynkhuid ia ka da ka lyer khuid ha ki tor.

Ka lyer khuid ka long kaba donkam eh ha kaba pynkhuid ia ka snam. Namar kata ka lyer khuid ka long kaba donkam eh ia ka jingim u briew.

# LYNNONG 4

## KA JINGIAID TAWIAR KA SNAM.

Ki tiar kiba ladei bad ka jingiaid ka snam ki long u klong snam (heart) bad ki thied snam Ki thied snam ki don lai rukom. Shijait ki thied snam ki kynshait ia ka snam na u klong snam sha ka met baroh kawei. Ia kine la khot ki *arteri*. Kiba ar pat ki jait ki long ha ki tduh ne khmut jong ki thied snam arteri. Kine ki long ki thied snam ksai kiba rit eh. La khot ia ki, ki *kapillari* (*capillaries*). Ki jait thied snam kiba lai ki wan rah ia ka snam jngut ne jakhlia na ka met baroh kawei sha u klong snam. Ia kine la khot ki *bein* (*veins*). Ki thied snam ki saw bad ki mih bad leit phai biang sha u klong snam.

U klong snam u don hapoh ka shadem, hapdeng ki tor bad haneng ka kpoh. U tied ha kajuh ka rukom kum ka jingtied mynsiem ki thied snam (*puls* ) ha ka ryndang kti. U don saw kamra ar shaneng bad ar sharum. U long u tiar uba sriem kum ka pom (*pump*) kaba kynshait.

U klong snam u tied hapdeng 70 bad 90 sien ha ka shi minit. U kham tied bun ha kaba ieng ban ha kaba shong, ha kaba shong ban ha kaba thiah Haba u klong snam u ran, ia ka snam la kynshait na ka liang

kadiang sha ki thied snam arteri. Na ka liang kadiang jong u klong snam kine ki arteri ki rah ia ka snam khuid sha ka met baroh kawei. Ka jingkynshait jong ki ka long katjuh kum ka jingtied u klong snam ha ka shadem ne ka jingtied ki thied snam ha ka ryndang kti.

**Ka snam ka ia'd tawiar ia ka met ha kane ka rukom**: Ia ka snam la kynsha't na ka liang kadiang jong u klong snam sha u thied snam arteri jong ka met. Nangta la nang shop shuh shuh ia ka snam da ka jingiairah jong u klong snam bad ki rud jong u arteri. Na une u thied snam heh la pynsapra sha kiba bun kiwei pat ki arteri. Kine ki arteri ki leitlam ia ka snam kylleng ka met. Ki pat ki nang pynsapra ia lade sha kiba nang kham rit shuh shuh ki thied Kine ki kylla kum ki thied snam kiba rit katta katta ia kiba la khot ki kapillari.

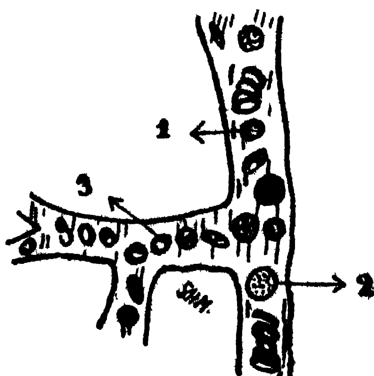
*Ki kapillari ki pynlasoh ia ki arteri bad ki bein. Ka snam khuid na ki arteri ka leit theh ha ki kapillari. Ki kapillari pat ki theh ia ka snam jakhlia jong ka met ha ki bein. Kine ki bein ki leit phai kylla sha u klong snam. Katba ki nang jan sha u klong snam ki nang lasoh lang ban theh ha kiwei pat kiba nang kham heh. Suki suki ki poi sha ki artylli ki bein kiba heh duh. Kine ki leit lam ia ka snam jakhlia sha ka liang kamon jong u klong snam. La pynwan kumne ia ka snam da ka jingkjit jong u

klong snam. Pateng pateng ha ki thied snam don ki mat ne jingset. Kine kim ai lad ia ka snam ban kylla dien hynrei ki shop ban iaid sha khmat.

Ia ka snam jakhlia na ka liang ka mon jong u klong snam la leit lam sha u thied heh. Une u leit theh ia ka sha ki tor. Hangne u thied snam u pait pnat. Ia ka snam jakhlia la nang pynkhuid ha ki tor. la kane la iai leh da ka jingwan poi ka lyer khuid na shabar ha kaba ring mynsiem. Ia ka lyer jakhlia ne *carbon dioxide* jong ka snam la pynmih noh shabar na ki tor. Kane ka mih haba pynhiar mynsiem. Ka snam kaba iaid lyngba ki tor ka kylla khuid biang bad saw bha khlir kumba mynshuwa. Ia kane ka snam khuid na ki tor la rah biang da ki thied snam sha ka liang kadiang jong u klong snam. Nangne ka sdang ra sdang kynshait biang ia ka snam khuid kylleng la kylleng ka met.

Haba shu kren lyngkot ka long kumne :— Ki arteri ki rah ia ka snam khuid na u klong snam sha ka met baroh kawei. Ki kapillari ki shim ia ka snam kaba la jakhlia na ki arteri bad ki theh ha ki bein. Ki bein ki leit lam ia ka snam jakhlia sha ki tor. Ki tor ki pynkhuid ia ka snam da ka lyer khuid. Ia ka snam khuid la leit lam biang sha u klong snam. Nangta ki arteri ki leit lam biang ia kane ka snam khuid sha ka met.

**Ki Korpossel saw** (*Red Corpuscles*) :— Ka rong jong ka snam ka i saw. Hynrei ha ka jingshisha kam long kumta Ka long khlem rong sriem kum u lang-iap Ka daw balei ba ka saw ka long namar ba don ki kynja sati ne sbai saw kiba pyllon bad barit eh. Ia kine ki sati saw la khot ki korpossel saw. Dei kine kiba rong lyer khuid kylleng ka met, Lada syrtap ia kine kawei halor kawei yn donkam haduh 12000 tylli ban rhen tang shi inshi. Lada bteng ter ter ia ki yn donkam haduh 3000 tylli ban iar shi inshi. Kine ki saw bad namarkata ki pyni rong saw ia ka snam.



1 & 3, Ki korpossel.

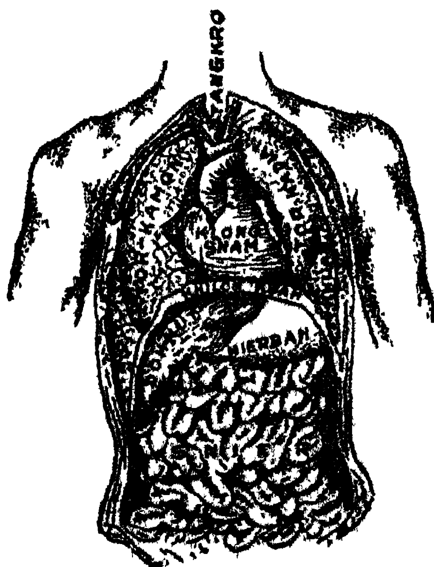
2. Ki korpossel lieh.

**Ki Korpossel lieh** (*White Corpuscles*) :— Don sa kiwei pat ki korpossel kiba lieh ha ka snam Ki don kawei ha man la ki 500 ne 600 ki korpossel saw. Kine ki kham heh bad ki iai kylla la ka dur jong ki. Kine ki pynkhuid ia ka snam bad ki laleh pyrshah ia ki khniang jingpang kiba ha ka snam. Kumta ia ki la khot ki nongsar ling (sweeper) lane ki pulit (policemen) jong ka snam.

# LYNNONG 5

## KA JINGBAM HA KA MET

Ka kpoh ka don harum ka shadem. Hapoh ka kpoh ha ka liang kadiang don ka *nierbah* kaba tylliat ia ka jingbam. Kham ha neng sha ka liang kamon pat don u *dohnud* uba thaw umksang. Sha kadiangkhyndiat jong ka nierbah don u *khlab*. Na shadien jong ka nierbah pat don u *dohkhñiang* uba ai um ia ka nierbah ban tylliat. Ha ingdong - baroh arliang jong ka syngkai don ki *khyllai* kiba ring ia ka um jakhlia na ka met. Sharum jong ki khyllai hamar pdeng don ka pla-um (*bladder*).

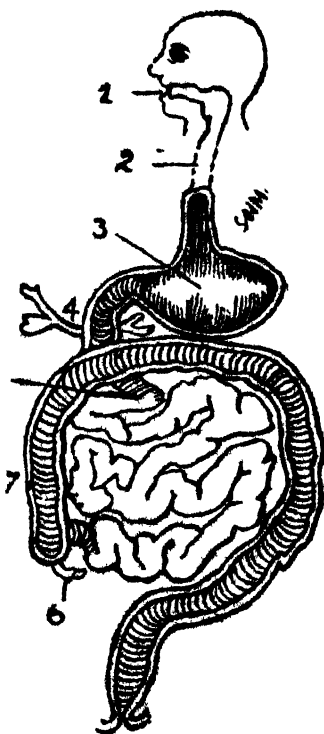


## KA JINGIAID KA JINGBAM HA KA MET.

Ka jingbám ka long kaba donkam eh ha u briew. Ka pynkhlain pynshait bor ia ka met. Ka thaw snam bad ka ai jingshit. Kumta dei ban da ktha bha ia ka jingbám da ki bniat hapoh ka shyntur. Kane ka ai lad ia ka umbiah ha ka shyntur ban da iakhleh bha bad ka. Kumta ka pynbit ia ka ban rung sha ka nierbah. Ha ka umbiah ka don ka bor ban pynjem bad pynni bha ia ka jingbám ia ka ban long snam. Kumba shiteng ser ne kilo ka umbiah la pyndonkam shisngi shisngi ha kane ka rukom ha kaba bám jingbam. U thylliej pat u iarap ban pyntyllun ia ka jingbám hapoh ka shyntur. Kumta ka jingbám kan ioh ban iakhleh bha bad ka umbiah shuwa ban ngud.

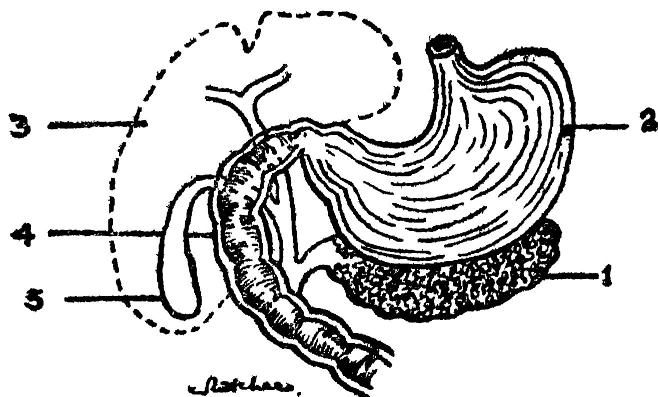
Ia ka jingbám la nguid lyngba u tangsaw (*gullet*) uba ha u pdot. Une u tangsaw un leit lam ia ka jingbám sha ka nierbah kaba don kumba 10 inshi barum u pdot. Ha ka nierbah la nang iai tylliat ia ka da kaba iaran iaiar man ka teng. Ha ka nierbah don bún ki thliew ne tyndong kiba wan rah um nierbah ban iakhleh lang bad ka jingbam. Kane ka nang pynbit shuh shuh ia ka ban long snam. Ia kane ka um kaba ha ka nierbah la khot *um nierbah (gastric juice)*. Kumba 7 ser ne kilo na kane ka um nierbah la iai pyndonkam man ka sngi Katba ka nang long snam ka nang iaid sha ki thied snam kiba

rit kiba ha ki rud ka nierbah. Ka jingsngewsih, ka jingkthang mynsiem bad ka jingdom hamar ba bam, ka pyntlot ia ka um nierbah ban tylliat bha ia ka jingbam. Ha ka por ba bam donkam ka jingsngewbha ha ka mynsiem. Kane ka iarap ia ka um nierbah ban mih bun. Lada ialeh kai than ne thait than ka pynduna ia ka um nierbah. Kumta ka tlot ban tylliat ia ka jingbam ha ka rukom kaba dei. Ym dei ban bam hamar ba dang thait.




1. Shyntur, 4. Ksang,
2. Tangsaw, 5. Nierlang,
3. Nierbah, 6. Appendik,
7. Nierwait.

Na, ka nierbah ka jingbâm ka hiar sha ki snier kiba kyllain. Kine ki jrong kumba 32 phut ne. Hangne la nang tylliat shuh shuh ia ka bad ka iakhleh lang bad ki ar




1. Dohkhaiang 2. Nierbah 3. Dohnud 4. Ki Snier 5. Ksang

jait ki jait thiat. Kine ki long (1) ka um ksang ba la thaw ha u dohnud bad (2) ka um kaba la thaw ha u dohkhñiang (*pancreas*). Hangne la nang pynum ia ka kynja khlein. Ka um hangne ka long kaba khlain shibun bad ka khang lad ia ka jingbam ba kan nym pyut. Ki jalyngkhiang kiba ha ki snier ki kjit ia kaba la long snam bad ki leit theh sha ki thied snam. Kat ka bym long snam ka laid lait noh na ka met. Ka um ba ngi dih tuh ka iarap shibun ha kaba thaw snam. Ka um jakhlia ka bam leh long

snam ka iaid lait noh na ka met. Shi bynta na kane ka um ka mih kum ka jynhaw lyngba ki thliew syep bad thliew khmut. Shi bynta pat na ka, ka jiar na ka snam lyngba ki khyllai sha ka pla-um.

Balei ba ka kpoh kam tylliat bha ka long na ka bynta kine ki daw.

(1) Ka jingkhuslai, (2) ka jingtrei kaba shu shong hajuh, (3) ka jingbam than, (4) ka jingbamtista ban bam ha ka por ba biang, (5) ka jingdih duna ia ka um, (6) ka jingduna ka bam soh, (7) kaba bam than ia ki kynja ba khlein ba sdieh. Na ka jingbamtylliat ka kpoh bun ki jingpang ki mih.

## LYNNONG 6

### KI JINGKHANG BAD JINGKHANGIIT JONG KA MET.

Da ki jingkhang bad jingkhangiit jong ka met ngi mut ia ka shyntur, ka khmut, ki shkor bad ki khmat.

Hapoh ka shyntur don u thylliej bad ki bniat :—

**U thylliej :—** Ha u thylliej don kiba at bad kiba them.

Ha ki them don ki kynja pla rit kiba

leit iasoh bad ki thied jabieng. Dei haba ka jingbam ka iakynduh bad kine ba ngi sa tip ba ka jew ne kthang, sat ne thiang, jlep ne byrngiang. Haba u thylliej u lieh bad um saw bha, ka pyni ba ka sniew ka kpoh.

**Ki bniat** :— Ki bniat ki ju don 16 tylli shiliang shiliang ha uba la rangbah, 4 tylli na kita ki long ki 'niat pyrshah, 2 tylli ki long ki 'niat ksew, 4 tylli ki 'niat ktha bad 6 tylli ki 'niat tyngam Ki bniat ki donkam eh ha kaba ktha ia ka jingbam, khamtam ia kaba kham eh, shuwa ba kan rung sha ka nierbah. Ba kin skhem bad kin neh slem ki bniat ngi donkam ba ngin kynmaw bha ia kine harum :—

(1) Ngim dei ban sam pin ne tyrsuh dieng rit ia ki bniat ba ki sa long thliew.

(2) Ngi dei ban pynkhuid ia ki man ka sngi khnang ban nym sah jakhlia.

(3) Ngim bit ban bam bun eh ki kynja ba thiang ba ki sa jei bad roi ki khñiang bniat.

(4) Ngi donkam ban bam bun ki kynja soh bad jhur.

(5) Ngin kyrshut da ka mluh bad ka umphniang bam.

**Ka khmut** — Ka khmut ka iarap eh ia u briew ha kaba ring mynsiem. Ka ai jingtip kloi ia ka jingsma ka bam iadei bad ka met. Ym ju bit ban ring mynsiem lyngba ka shyntur (lait sa tang haba mih nám sohmut)—

(1) Ka lyer khriat ka kylla syaid da kaba iaid lyngba ki shñiuh khmut. Kane ka iada ia ki tor ban nym kem khriat

(2) Ki shñiuh khmut ki khang lad ia ki phngit bad pui pui ban ioh rung bad pynjakhlia ia ki tor.

(3) Ka khmut ka lap kem kloi ia ka jingbám ka bam iadei bad ka met La shisha teng teng kaba iwbih dei pynban ka bih.

(4) Lada ym lah ban ring mynsiem lyngba ka khmut, kata don jingpher ei ei ka ban thaw jingpang. Haba ka long kumne donkam ban sumar kloi.

**Ki shkor** — Ha ki shkor don ki tiar kiba ni katta katta ba ka long kaba mynsaw ban leh thala ia ki. Ha ka, don ka ksing shkor kaba lah ban pait lada jur than ka jingsawa. Kane ka lah ban pynkyllut syndon. Hapoh eh don ki tiar kiba don ki ksai jabieng. Ia kine la pynbeit ha ka rukom ki ksai jingtem. Ka jingwanshoh jingsawa ha kine ka pynlong ban iohsngew. Ka shkor ka don jingsnoh bad u pdot. Ki shkor ki set kyllut lada jur eh ka balong khlieh.

Khnang ba ki shkor kin bha ngi dei ban kynmaw ia kine harum :—

(1) Ngi dei ban sait khuid ia ki thliew shkor da ka um sabon.

(2) Ngim dei ban tyrsuh da ki kynja ba nep kum ki dieng rit ne ki pin.

(3) Ngi dei ban tyrsuh tang da ki shynriahti kiba khuid lane da i tdong jaiñ i bajem.

(4) Lada rung khñiang kumno kumno, ngi donkam ban shu pynjaw khyndiat ka umphniang bám bad kan pynkhuid hi da lade.

(5) Lada don jingsawa kaba jam than ia ki ksing shkor dei ban shu set kynphad ia ki thliew shkor.

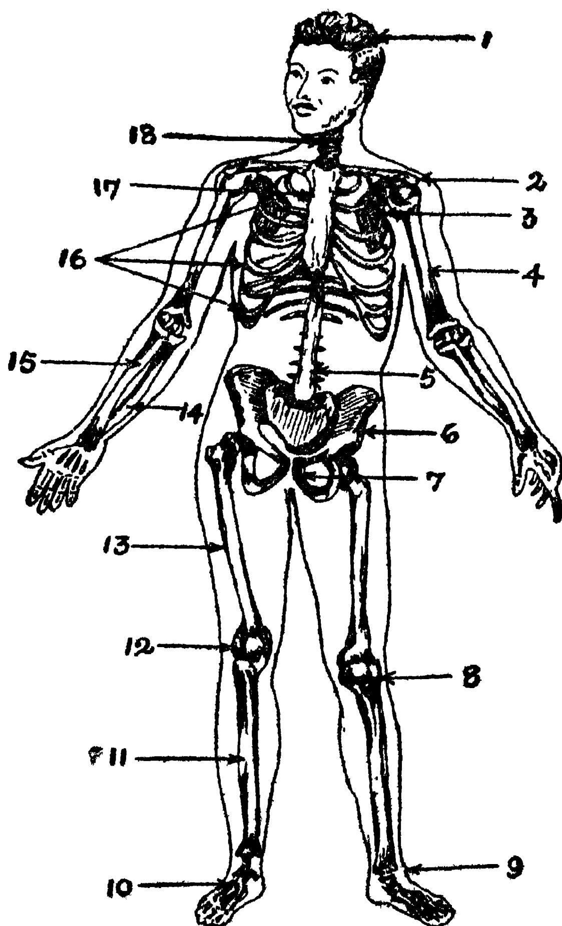
**Ki khmat** — Ki khmat ki long ki tiar kiba phylla bad kiba donkam shibún ia ka met. Donkam namarkata ka jingbatai lyngkot katto katne shaphang ka jingshna ia ki.

Ha ka pyllew khmat don i bynta iba iong phyrnai bad na ita ka jingshai ka pei lyngba Ine i long i briew khmat *pu il*). Ia ita la da na shabar da i syrtap rit iba stang kum i snep piat. Ia ine la khot kornia (*cornea*). Hadien jong i briew khmat don i kynja mawlein ba kum i ïit (*lens*) Hadien ita i mawlein don i kynja pleit. Ha ita i pleit la s'ion shap ia ki dur baroh kiba ngi iohi shabar. Ia ita i pleit la khot i *retina*. Ia ki khmat la da na shabar da ki irmat.

Ki shñiuh rengmat ki iada ia ki khmat na ka jingshat thaba ne phalang ka sngi. Ki shniuh irmat pat ki iada khamtam eh na ki pui pui ne ki phngit kiba her ban pynthngiat ia ki khmat.

Ki daw kiba pynmih ia ka jingpang ki khmat :—

1. Ka jingshai kaba thaba than ka lah ban pynmynsaw ia ki khmat.
2. Ka jingshai kaba ngut ngut bad kaba ba khlek khlek ka lah ban pynsniew ia ki khmat.
3. Ka jingthngiat ha ki khmat ka lam sha ka jingsaw bad jingtyrha ki khmat.
4. Ka prum ha ka khmat ka lah ban pynmatlah syndon.
5. Ka jingbambiang ha ka bam ka pyntlot ia ki khmat.
6. Ka jingbymsumar khuid ia ki khmat ka pynsniew ia ki khmat.
7. Ka jingpule than ia ki dak kiba rit ka pyntlot ia ki khmat.




1. Shynrong khlieh. 2. U rupa tylli. 3. Ka siang tyrpeng
4. Ka shyieng-kti. 5. U budlum. 6. Ka shyieng skhep.
7. Ka khongtoi. 8. Ka mat khohsiew. 9. Ka ryndang-kjat.
10. Ka khongdongjat. 11. Ka shynrang-kjat 12. Ka nub-khohsiew
13. Ka shyieng lbong. 14 Ka úlna, 15. Ka redios.
16. Ki shyieng krung. 17. U shyieng shadem 18. U shyieng ryndang

# LYNNONG 7

## KI SHYIENG

Ia ka met jong ngi la kyrshán da ki shyieng. Ki long kum u rijied jong ka met. Ki pynwandur ia ka met. Ki thaw lad ia ki dohksah ban pyniadait kawei bad kawei pat. Ki iada ia ki bynta ba donkam jong ka met.

Haba ngi dang khynnah ki shyieng jong ngi ki jem, ki jwat bad ki kham bun. Katba ngi nang rangbah ki shyieng ki nang eh. Don napdeng jong ki kiba nang iasoh lang ban long kawei. Hynrei ynda haba ngi la nang tymmen ki shyieng ki la nang duna ka doh, ka khlein bad ka umphniang. Kumta ki la nang kylla shroin.

Ki shyieng hapoh jong ngi ki bun than. Ki don 200 tylli tam. Kumta ngi shim ia ki lyngkhot lyngkhot.

Ngi batai ia ki shyieng kiba don (1) ha ka khlieh, (2) ha ki kti, (3) ha ki kjat bad (4) hapoh ka metbah jong ngi.

(1) Ki shyieng ha ka khlieh ki don kumba 22 tylli Kine ki don saw bynta—*a*) ha ka shynrong khlieh, (*b*) ha ka shyllangmat, (*k*) ha ka lyngkdong bad (*d*) ha ki ngab.

(2) Ki shyieng ha ki kti ki long kumne :—Ha ki shynriahti don lai lai tylli ki shyieng ki barit. Ha ka ti-kmie don artylli. Ha ka slati don 5 tylli ki shyieng. Ha ka ryndang kti don 8 tylli ki shyieng. Na ka ryndang kti ha ka tymbuit don artylli ki shyieng.

kiba jrong. Ia ka shyieng kaba shaphang ti-kmie la khot *redios*, bad ia kaba shaphang ti-khun la khot *ulna*. Na tymbuit ha ka tyrpeng don kawei ka shyieng ka bajrong. Ka kti ka iasoh bad ka met da ki artylli ki shyieng. Ia ka shyieng kaba don sha khmat ha ka tyrpeng la khot ka *ruba-tylli*. Ia ka shyieng ba lyngknap kaba don shadien ha ka tyrpeng la khot ka *siang tyrpeng*.

(3) Ki shyieng ha ki kjat ki long kumne:— Ha ka jat kmie don artylli ki shyieng. Ha kawei pa kawei ka shympriahkjat don lai tylli. Ha ka slajat don 5 tylli ki shyieng rit kiba jrong. Ha ka ryndang kjat don 7 tylli ki shyieng; Ka shyieng kaba heh eh na ki ka long ka khongdongjat Na ka ryndang kjat ha ka khohsiew don 2 tylli ki shyieng ba iasoh Ia ka shyieng kaba shaphang jat-kmie la khot ka *shynrang-kjat* (shin bone). Ha ka khohsiew don ka nub khohsiew. Ha ka lbong don kawei ka shyieng kaba heh bad ba jrong. Ka shyieng lbong ka pyniasoh ia ka kjat bad ka met bah ha shyieng skhep kaba harum syngkai.

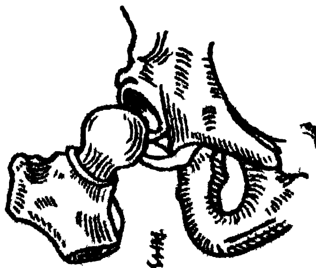
(4) Ki shyieng hapoh ka met ki long kumne:— Ha ka ·ing dong jong ngi don u shyieng uba jrong naduh ryndang haduh ka skhep Ia une u shyieng la khot u *Shyieng-bud-lum*. U don 33 tylli ki shyieng ha u. Don saw san tylli ki shyieng ha une kiba ia long kawei ha ka skhep. Ki shyieng ha

une u bud lum ki iasoh uwei halor uwei kum u kynjri. Kumta ngi lah ban khun pyndor haba donkam ban dem.

Ha u bud-lum la pyniadait ia ki ing krung. Kine ki khun bad iadait sha khmat ha u shyieng shadem. Ki shyieng krung ki don 12 tylli shiliang shiliang. Ki iada ia ki tiar ba donkam ha ka met, kum u klong snam bad ki tor.

Ka shyieng skhep ka don harum syngkai. Ka long kaba eh bad ba khlain. Ka long dur sriem kum ka dabor. Ka kyrshan rangbah ma ka ia ka jingkhia jong ka met

*Ki mat* — Ki mat ki don lai rukom. Ki mat kiba ha khohsiew bad tymbuit ki sriem kum ki kopja jingkhang. Ha kine ki mat ia ka shyieng lah ban khylliap ha kawei pat. Ki mat kiba ha tyrpeng bad skhep ki long thliew pyllun kum ka khuri. Ki khlieh shyieng ki rung hapoh jong ki bad ki shad lyngwiar sriem kum u synrei ha u thlong. Ki mat kiba ha ka khlieh ki shu iadait Ym lah pynkhih ia ki.



Ka thliew mat.

KI JINGKYLLI

1. Don katno syrtap ki sniehdoh? Kano na ki kaba kham donkam? Batai ia ki jingdonkam jong ka ha ka met u briew.

2. Ai jingbatai ia ki dohksah. Pyniapher ia ki ar tylli ki jait dohksah ha ka met u briew.

3. Phi tip aiu shaphang ki thied jabieng (*nerves*) ? Batai shai kumno kine ki synshar ia ka met baroh kawei.

4. Kaei ka *diaphragm* lane khilon ksah ? Kumno ka jingpynhiar mynsiem ka don jingiasnoh bad ka jingim u briew ?

5. Aiu phi sngewthuh da ki korpossel saw bad korpossel lieh ? Batai shai ia ka rukom iaid tawiar ka snam ha ka met.

6. Batai lyngkot ia ka jingiaid ka jingbam ha ka met.

7. Thoh lyngkot shaphang kaba sumar ia ki (a) khmat, (b) bniat bad (k) shkor.

8. Kaei ka jingdonkam ki shyieng ? Batai ia ki rukom shyieng ba iapher jong ka met. Ha kano ka bynta jong ka met ba ki shyieng ki long kiba donkam eh ? Batai balei ?

9. Batai lyngkot ia kine :—Shynrang-kjat, rupa tylli, mat, briew-khmat, ksing shkor, pulit ka snam, thiedksai bad bud-lum.

10. Pyniapher ia kine :— (1) Arteri bad beiñ (2) tangsaw bad tangkro, (3) thied-snam bad thied-jabieng. (4) siang-tyrpeng bad rupa-tylli, (5) sniéh-doh bad snep-doh.

# BYNTA II—KI AIN JINGKOIT JINGKHIAH

## LYNNONG 8.

### KA JINGPYNKHLAIN IA KA MET

Ngi donkam shibun ban pynkhlain ia ka met ban ioh ka jingkoit jingkhiah kaba bha. Ki ri lum jong ngi ki dap da ki thieb ki jur bad shlei da ki riewtrei riewktah. Kumta ngi iohi ia ki riewtrei ba ki long kiba eh ba khlain ba shait ba koit. Ki khynnah skul kim bit ban shu shong minot than eh tang ha ka kot. Kam dei ruh ia ki ban ong ba ym bit trei bit ktah da ki kti. Donkam ban pyllait por khnang ban pyneh pynkhlain ia ka met Ka met kaba eh ba khlain ka ialeh pyrshah ia kiba bun ki jingpang Haba ka met ka khlain ka jabieng ruh ka proh bha. Ka snam ka iaid bha bad ka jabieng ka khuid.

Balei ngi donkam ban pynkhlain ia la ka met? Ka daw kaba nyngkong ka long ba ki dohksah jong ngi kin long kiba eh ba khlain. Haba ki dohksah ki khlain ki lah ban ialeh pyrshah ia ki jingpang bad ki lah ban kynther ia kano kano ka jingpynsniew ba wan ktah na shabar.

Kaba ar, ka long ba ka pynmih ia ka syep na ka met. Kane ka syep ka long ka jakhlia jong ka met. Kumta ba ka sait bad pynkhuid ia ka met shapoh ka snienhdoh. Kane ka pynkhuid ia ka snam.

Kaba lai, ka long ba ka jingpynhiar myn-siem jong ngi kan kham stet bad kham jur. Kumta kane ka iarap ban beh noh ia ka lyer sniew baroh na ki tor bad ka wallam pli da ka lyer khuid sha ki. Kane, namar-kata, ka ai lyer khuid ban pynkhuid ia ka snam. Ngin kynmaw ban leh ia kane ha ka jaka kaba khuid bha ka lyer. Ngim dei ban leh ha ki jaka sngop ha kaba ka lyer ka set kut.

Kaba saw, ka long ba ka pynkhih jur ia u klong snam. Kumta ka snam ka iaid bha. Ka pynkhih ruh ia ka nierbah bad ki snier kiba donkam eh, ba ka kpoh kan tyl-liat bha. Haba ka kpoh ka iaid beit, ka jingpang ka eh shibun ban ioh lad ban pyn-shitom ia ka met Nangta ki khyllai bad u dohnud ruh ki sngewsmat sngewsting. Da kaba iai pynkhih barobor ki kylla smat kylla sting bad kim trei jaipdeh.

Khnang ba kine ki tiar ka met kin khih, donkam ban iai pynkhih barobor. Lada ngi lah, kan bha ban leh arsien shisngi shuwa ban sum bad bamja. Ki dohksah jong ki kti ki kjat kin eh kin khlain haba ki khynnah ki shad shipai ne ki sohtyngkoh. Da kaba thung baji ne kylla prah ka pyn-khlain ia ki tiar tylliat jingbam.

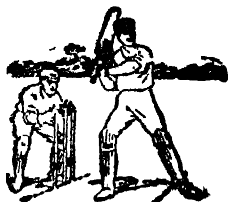
Ki don bun ki jingialehkai ha ka ri ba ki khynnah skul ki dei ban ialeh ba kin khlain ka met ka phad.



Ki jingialehkai kiba bha eh ia ki shynrang ki long kano kano ka jingmareh, ka phutbol bad hoki. Ka jingiaring-saityllai ka trei ia ka met lajan baroh kawei. Ka tenis ka long ka jingialehkai kaba pynjem ia ka met bad pynproh ia ka jabieng.

Ia ki kynthei ka iashad tyllai lane ka iaskip ka long kaba pynkhlain bha. Hynrei don bun ki jingialehkai ba iadei ia ki khynnah kynthei. Ki don kum ka iabeh ar lai, ka iabeh dohkha, ka kynjoh ïing jain bad ka iaring baidoh (kaba iasriem ia ka ring saityllai ki khynnah shynrang). Ka iahai kompati bad borkitkit ka iarap bha ban pynkhuid ia ki tor. Hynrei ym bit ban leh jubor than. Namar teng teng ka pynsangeh ia ka jingiaid ryntih bha ka snam bad pynlang shi jaka ia ka snam. Hynrei lada leh antad ka pynkhlain ia ka met ka phad baroh kawei. Ka badminton bad ka basket-bol ki pynshalak ruh ia ki khmat.

Ia kiba la iaw ka met, ka jingiaid kai pyngngad sha lum ka iarap bha. Ki Phareng ki don da kaba iatled *golf* bad ialeh kriket.



Ka shongkulai ka pynkhuid bha ia ka jabieng. Ka pynher baisikl ruh ka sriem, tang ba ka ktah ia ka shadem. Ym bit ban kiew tyngeh ia ki thfeb. Ka shongku'ai-rat (see saw) ba ki khot ka soh-paiat ha Jaintia ka iasriem shibun ha ka jingtrei kum ka shong kulai. Kaba mareh ruh ka long kaba pynpyngngad ia ka jabieng lada leh ha ka jaka ba pyngngad. Ka pyn-sniew ban shong ha ki jaka jakhlia tang shu lah pynthait ia lade.

Ka long ka jingmyntoi shibun ban ialeh-kai lang kynhun Ka pynklet lut ia kiei kiei baroh. Ka pynleit jingmut beit tang ha ka jingialehkai. Ka pynproh ia ka jabieng da kaba iakynduh bad ki nongialehkai kiba nep. Ka hikai ban ialang lok ban iasngewlem paralok. Ka hikai ban nang ban iatrei lang kynhun. Ka pynsngew thuh ba ka long marwei ka iapher ha ka rukom pyrkhat, ka long briew bad ha ka jingpynsan pynrangbah.



Nalor kane, ngi dei ban kynmaw ban nym leh than ia kano kano. Ka jingsniew ha kaba leh than ka lah ban pynsniew syndon ia ki tiar ka met. Ym

dei ban pyrkhat than tang ban jop Ka jingialehkai kaba bha ka long ban sngewtynnat ia ka, la rem ne jop. Ym bit pat ban iehnoh na kaba ju iai ialeh ia kano kano. Ka jinghikai khlain halor u dieng (*gymnastics*), ka bha lada lah ban iai neh ha ka. Hynrei lada ym iai lah ban leh ia ka tista lynter ka pynrew bad pynkhrew pynban ia ka met



Ka jingkiew halor u dieng ruh ka don ka jingmyntoi. Ka long kumba rah la ka met pyrshah ia ka jingban jong ka jingkhia ka lyer arsut. Ka ialympat bad ka iajngi ruh ka ai jingkhlain ia ka met.

Khatduh khatwai ngi khrew, tlot bad swai lada ngim mlien ialehkai naduh dang rit. Ka jingialehkai ka iarap ban pynbangja ia ngi. Ka pyneh ia ki mat ki pung jong ngi, kumta ba ngi khie ngi san bha. Ka ai ka jingiohthiah ruh kaba bang bha mynmiet. Ka tei ia ka met jong ngi ba ngin eh ngin khlain ynda ngi la iaw bad rangbah lashai lashisngi. Ym ju bit ban sum ne sleh khlieh tang shu lah ialehkai. Ka long kaba mynsaw katba dangmih ka syep bad ka met ka dang khluit. Ym bit ruh ban dih um khriat katba dang khluit ka met. Tang shu lah ialehkai ym ju dei ban shongthait ha ka jaka ba beh lyer jakhlia ne ring mynsiem da ka lyer jakhlia. Kano kano ka jingtrei kaba pynmih syep bad pyneh pynkhlain ka long hi kumba ialehkai.

# LYNNONG 9.

## KA JINGIM ADKAR.

Ka jingim adkar ka long kawei ka bynta kaba iarap eh ia ka jingkoit jingkhiah jong ngi. Ka thew ia ka jingadkar ha ka bam ka dih, ka thiah ka dem bad ka trei ka ktah. Ngim dei ban bam bad dih than ne leh kaei kaei ka ban palat ia kaba dei rukom. Ha kiei kiei baroh ngi donkam ban leh antad bad kat ban biang.

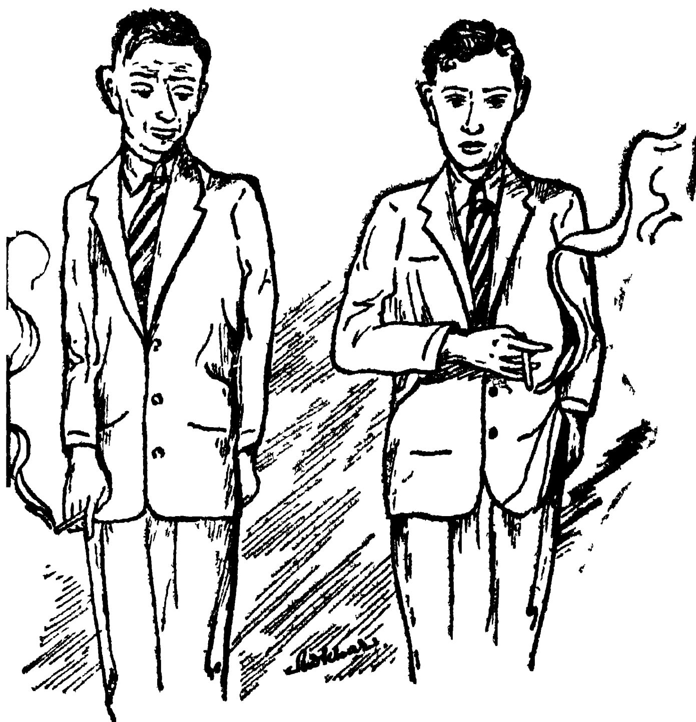
Lada ngi bam than ia ka jingbam, ka kpoh kam lah tylliat bha shuh. Kane kan pynpoi sha kaba kam lah thaw snam ha ka rukom kaba dei. Ka lah ban long ba ka lah ban thaw bun than pynban ka snam haduh ba ka met kam lah pyndonkam shuh. Kumta kane ka lah ban pynpoi sha ka ban ioh pang. Ynda la leh palat than ia kaei kaei ruh, sngewngiah bad sngewjlep. Ngi kylla ngiah noh ban leh ia kata wat la ka long kaba bha eh bad kaba dei ban leh barobor.

Da kane ngi kynmaw ba ngim dei ban bam ne dih than eh, ban thiah ne shong than eh ban trei ban ktah than eh. Namar kane kan pynkulmar ia ka met. Lada ngi thiah than eh ngi kylla sngaid, khia bad jaipdeh. Lada ngi trei than eh ngi kylla lwait, swai bad raikhoh.

Ngim dei ban dih kyrni than eh ia ka **sha, koko ne kophi.** Kane ka pynmynsaw ia ka jingkoit jingkhiah. Ha ka sha don ka tannin, ia kaba la ju pyndonkam ha kaba shna snieh juti. Ynda haba kane ka kylla tben, ka set ia ki um ha ki snep nierbah Ka snep nierbah ka lah ban kylla snieh juti noh. Nalor kata kine ki jingdih ki iai pynshit bad pynkhih jur ia ka nierbah bad ia ki thied jabieng. Kumta ki lah ban kulmar noh.

**U kwai, tympew** bad **dumasla** kim long kiba iadei ia ki khynnah. Ki pynbuaid bad pynking jabieng. Ia kiba la iaw u kwai bad tympew ki pynjem kpoh bad pynbha ia ki bniat namar ba don ka shun.

**U sikret, u duma** kim long ki jingdih kiba pynbha ia kiba dang khie dang san. Bunsien ki khynnah ki liat jingpynshoi ban dih-sikret, duma namar ba ki iohi ba ki kpa ki dih. Ki khlem da tip ha kano ka rukom ka trei ia ki. Ki khunlung ki khynnah kim bit ban ktah kai ia ka ding ne wait namar ba kiba san ki nang ban pyndonkam ia ki. Ha ki khynnah u sikret, duma ki pynmynsaw ia u klong snam bad ki pyntlot ia ka jingbangja. Ki ktah ruh ia ki thied jabieng kiba dei ha ki khmat. Kumta ki khmat ki tlot bad ring swai.



U sikret u pynlyngkot rta.

**U kynja bad aphin** ki long kiwei pat ki jait jingbam kiba pyntlot pynswai ia ka met. U kynja u pynrkhie bieit. U aphin pat u pynshoh samthiah bieit. Kine ki jingbam kim long kiba sniew haba ai da u doktor. Ki doktor ki pyndonkam ban ai tang ha kiba khuslai, baduh thiah ne bam lah iohthiah shuh.

**Ka kiad** ka long kaba ngim dei ban dih, lait sa tang u da ai da u doktor. Don ba ka ka jingkhleh kaba khlain ba la khot "alcohol". Kane ka tied jur ia u klong snam bad lah ban ong ba ka long bih ia ka met. Ym donkam ban da kren bún sha phang kane Da la ki khmat hi ngi ju iohi kumno ba ka kiad ka pynjot ia kiba dih ia ka. Ka pyntlot ia ka met (ba tang shu ñiat khyndiat la kyllon). Ka pynbakla ia ka jabieng (ba kumta ka pynkren shongshit bad kulmar). Ka pynjot ia ka iing ka sem. Ka pynhiar ia ka long briew. Bad búnsien ka jingim ka kut ha ka jah burom, namar bam tip briew. Katno ka ri ka duh ka jingiarap na ka jabieng ki banang bastad tang namar ba ka pynkylla buaid noh ia ki. Ka bha ba ngi shu kiar shisyndon na ka.

Kano kano ka jingbám ne jingdih kaba ktah ia ka jabieng bad thied jabieng ka long kaba mynsaw. Ia kane lah ban ithuh ha kaba ka pynkyiuh ne pynkhynniuh ia ka met. Ngim dei ban bám ne dih thala ia ki. khlem da iasylla bad u doktor uba stad bad uba tip thikna shaphang kane. Ngi dei ban sumar bad synshar ia lade ban nym bám ne dih ia kine. Kane kan hikai bad pynmlien ia ngi ba ngin lah ban synshar ialade. Kan ialam ia ngi pat ban long ki rangbah bad k.ba khraw jingpyrkhat lashai lashiangi.

Hynrei lada ngi pynmlien ban dih ia kine ngin long kiba shu kyiuh bad khynniuh bieit tang shu jan jingeh khyndiat.

## LYNNONG 10.

### KA JINGPHONG JAIN

Ka jingnang ban phong jain ka iada na ki jingpang ba bún jait bad ka ai ka jingkoit jingkhiah kaba biang bad ryntih bha. Kam dei ban shu phong jain kulmar kham tam haba dang khúnlung. Ka lah ban pynpoi sha kaba ngin anna bad kynriang ka met.

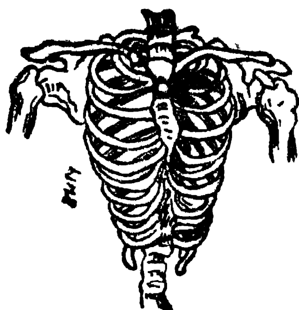
Ka daw kaba kongsan balei ngi dei ban phong jain ka long ban pynsyaid ia ka met. Ki jain ki iada ia ka met na ka jingkhriat bad jingshit eh. Haba ngi koit ngi khiah bha ngi don ka jingshit ka met kaba iadei ryntih salonsar lang ia baroh. Ka met ka pynmih noh ia ka jingshit jong ka da kaba ka syep. Kum a ka met ka iatneh ha kajuh ka jingshit. Ka lyer khriat na shabar pat ka pynkhriat ia ka met ha kaba ka tyrsuh ha ka snieh doh lyngba ki thlew syep. Na kane ka daw ngi donkam ban don ki jain ban iada. Ki jain namarkata ki iada ba ka jingshit na ka met kan nym phet bad ba ka jingkhriat na shabar kan nym sam ia ka met. Ka jingshit eh na ka sngi ne na ka jingthang ka ding ruh ka pynkulmar ia ka jingshit jingkhriat jong ka met.

Ngi dei ba ngin tip ia ka daw balei ba ka jain ka pynsyaid bad balei ba ka pynkhriat. Ki jain kiba ñiar bad rew ka jingthaiñ ki syaid. Ki jain kiba skah bad ni ka jingthaiñ ki khriat Ka daw ka long ba ka lyer ka rung hapdeng ka met bad ki jain lyngba ki thliew hapdeng ka jingthaiñ Kane ka lyer ka kylla syaid noh da ka jynhaw jong ka met. Kumta ka lyer syaid kaba sahkut noh hajan ka met ka pynsyaid ia ka met. Ka jain kaba ni kam ai lad ban don lyer hapoh.

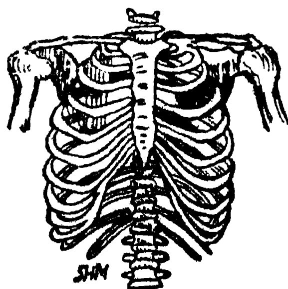
Ki jain lieh bad kiba shai rong ki pynphalang bad pynkyrtoh lyndet noh ia ka jingshit. Ki jain kiba iong bad ba dum rong ki ring bad kjit ia ka jingshit Ka jain iong ka rkhiang khamkloi ban ia ka jain lieh haba thad ha ka sngi. Kumta ba ka jain dum rong ka kham syaid ia ka jain kaba shai rong

Ka jain kaba lah ban ring ne kjit ia ka jingsngem ka ring kloi ia ka syep na ka met. Hynrei ka jain ka bam lah ring ia ka jingsngem ka iehnoh sah ia ka syep ban daitthah ha ka met. Kumta ka met ka kem khriat.

Ki jain kiba pynsah ia ka jingsyaid ki long ki kynja jain shñiuh (*fur*), jain saiwul (*wool*), merina (*merino*), sarot (*serge*), rusom (*silk*), kynphad (*cotton*), phlalen (*flannel*) bad twill (*twill*). Ia kine la ju pyndonkam ha kaba phong por tlang ne haba khriat ka bneng.



Ka met sniewdur



Ka met bhadur

Ngin batai khyndiat ia ka rukom kumno ban phong jain:—Ngim dei ban phah sub khapngiah eh ia ki jain namar ka long kaba mynsaw. Ka lah ban khñiot ia ki thied ki jaw bad ka snam kam lah iaid beit shuh. Ka lah ban khñiot wat ia ki shyieng khamtam haba ngi dang khunlung ne khynnah namar ki shyieng ki dang lung bad jem. Kane ka lah ban pynkynriang ia ka met haduh ngin da san da rangbah. Ngim dei ruh ban teh pyrkhing eh ia u panpoh ne saipan ha ka syngkai ioh ka khem ia ka met.

Ngim dei ban phong jain than. Ka long jingkhia bad jingwit pynban. Ka kham bha ba ngi phong khyndiat syrtap ki jain syaid ban ia shibun syrtap ki jain kiba shu pynkhia ei ia ka met. Ki jain kim dei ban khia than khamtam na syngkai sharum. Ngin ai lad ia ka jingkhia jong ki jain yn kit

ryntih da ka met baroh kawei. Ka kham bha ba ngin sdien da ki kynja ksai ha ka tyrpeng ban ia kaba shu syrdoh tang ha ka syngkai.

Ngim dei ruh ban phong jain khyndiat eh namar kata ka long kaba mynsaw. Donkam ban phong jain ryntih lang ia ka met baroh kawei. Ki bynta bam phong jain jong ka met ki kem khriat kloi. Ngi dei ban sumar khamtam ia ki khunlung ne ki khynnah ha kane ba kin syaid ryntih lang ka met baroh kawei.

Ka long kaba mynsaw ban phong jain ha ka rukom kaba khum ne pynwit ia ka met. Haba ngi iaid, mareh, ialehkai, trei jingtrei ne ryngkang ryngkoh ki jain kim dei ban wit. Lada ki jain ki wit ngi lah ban jynthut bad ur, bad ring dkoh ki thied Ka met ka dei ban sngewlaitluid bad pynkhih mon ia ki dkhot met jong ka.

Kam dei ba ngin phong jaiñ da kaba sngem ne jhieh. Ia ki jain jhieh ngi dei ban pli noh shisyndon. Lada ngim ioh lad ban leh kumta ; ngim bit ban shong jhieh. Hynrei ngi dei ban iaid ban ieng, ban trei, ban ktah, bad iai pynkhih ia la ka met, ba ka met kan iai syaid lynter. Ha kajuh ka rukom ngim dei ban phong ia ki muja ne juti jhieh.

Ha ka por ba ngi thiah, ki jain ki dei ban long ki bam khapngiah eh, khnang ba kan nym pynwit ne khúm ia ka jingiaid beit ka snam ha ka met. Ki jaiñ ki dei ban long ki bam shym pyndonkam mynsngi, namar ki jakhlia. Ngim dei ban tap op ia lade da ki jingkup thiah. Ka jingring mynsiem kam dei ban long da kajuh ka lyer jakhlia kaba mih jynhaw na ka met.

Ki jaiñ jong ngi ki dei ban long kiba khuid. Kim dei ban long kiba jakhlia ba ki lah ban kit jingpang. Ngi dei ban iai sait da ka sabon tang shu jakhlia. Ia ki bam long sait ngi dei ban shu ñiad pynkhuid da ka brut. Ia kiba shu snoh jakhlia malu mala ngi lah ban shu kynther. Ia ki jaiñ donkam ban iai thad pynrkhiang ha ka sngi ne ding ba kin iap ki khñiang jingpang.

Khatduh khatwai haba ngi phong jain ngi donkam ban phong itynnat. Ngim dei ban phong jain thala thalein, katba lap bashem. Ka jingphong jaiñ ka pyni ia ka jinglongriewshai jong ngi kiba phong. Ka pynisting i smat, i lehkhuid bad i donakor, kat kum ka pud bad ka kyrdan ba ngi dei ban leh. Ka rukom phong jaiñ ruh ka pyni kiba kumno ki briew ngi long.

## LYNNONG 11.

### KA UM KHUID

Ka um ka long kaba sngur bad ba khlem rong. La pynlong ia ka da ka jingdon shishah ka Hydrojen bad phra shah ka Oksijen ha ka jingkhia. Ka um ka lah ban kylla ior, thah bad phria lada pynkhriat eh ia ka. Ka kylla jynhaw tdem um ne lyoh lada pynshit eh ne pynkhluit ia ka. Ka jynhaw um kaba kiew sha suin ka iasoh bad ki phngit, ki pui pui ba kit ka lyer ba kumta ki thaw symboh jingjaw. Ynda ki la ialang bún bad rben than lah ban iohi ha ka dur kum u lyoh. Katba ka sdang syaid ka suin bneng, ki kiew shalor; ynda ki iakynduh bad ka lyer khriat, ki khia bad hap sha ka khyndew ha ka dur umjer, slap ne phria.

Ka um ka don kata ka bor kjit ia kiwei pat ki kynja jakhlia Shisynjaw ka sia iong ne saw ka biang ban pynlong iong ne saw ia ka um sngur kaba baroh shi pela. Ka lah ban ring wat ia ka jingiw jong ka rong ne umphniang sharak lada buh hajan jong ka. Dei na kane ka daw ba donkam ban da tap bha ia ki khiew um.

**Ki um dih ki babha bad ki bamynsaw**— Ka um slap ka long kaba khuid bad kaba bit bha ia ka ban dih, haba pdiang ha ki jingdiang

kiba khuid. Hynrei ha u slap nyngkong, hadien ba ka la rang, ka um slap kam da khuid bha na ka bynta ka jingpuipui. Kumjuh ruh ha ki nongbah lane ha ki shnong kiba duna slap, ka um slap kam da long kaba khuid bha ia ka ban dih.

Ka um na ki *pung* ne *pukri* ka long kaba bit ban dih lada ym don jakhlia ei ei kaba lah ban sam bad ngam na shajan jong ki. Ia kine don kam ban pynkhuid barobor. Lada ym leh kumta lah ban háp jakhlia kum ka sla iap ne eit sim na suin.

Ka um na ki *wahduid* bad *wah* ka long kaba artatien. Ka daw ka long namar ba ym lah ban thikna ha kano ka rukom ki nongrep nongshongshnong bad nongri jingri kiba don shaneng ki pyndonkam ia ka.

Ia ka um lah ban pynkhuid ha ki lai rukom :—

(1) *da kaba shah ba kan jiar hi*, (2) *da kaba jiar ia ka bad* (3) *da kaba shet pynthnam.*

*Kaba shah ba kan jiar hi* kam lah ban da pynkhuid lut ia ki jakhlia baroh kiba don ha ka. Ka jakhlia baroh kaba khia ka ngam shapoh. Ka jakhlia kaba sting ka per shajrong.

*Kaba jiar* ka iada shibún na ka jingmynsaw. Ia ka um lah ban jiar lyngbaju shyiap kumba ar phut ne, ba kan ngam sha ki mawsit

mawria. Ka ble ble jong ka um kaba ha u shyiap ka bat noh ia ki khñiang jingpang halor jong u. Kane ka um ka long kaba la bit ban dih. Dei ka ble-ble kaba don ryntih ha ka um halor u shyiap, kaba pyndambit ia ki kynja khñiang ban nym sam lyngba. Ia ka um la ai por ban tuid kumba lai sngi halor u shyiap shuwa ban pyndonkam ia ka ban dih. La ju leh kumne ha ki shnong bah kum ha Gauhati.

Ka um kaba bha tam ban dih ka long da kaba *la shet pynthnam*. Lah ban jiar da ka jaiñ sala kaba khuid shuwa ban dih ia ka. Donkam ban leh kumne haba don jingsngewartatien ei ei khamtam haba don kynja jingpang iapthem ha shnong ha thaw. Kham niar ba ki khniang jingpang ki lah ban im ynda haba la leh kumne.

Ha ki pung ne pukri lah ban shu ber da u kynja pawdar ba la khot u "*potash of Permanganate.*" Une u ai rong saw ia ka um. Donkam ban da ai lad ia ka um ba kan da sdang saw malu mala baroh shimiet Kane kan kham iada na ka jingmynsaw ka um. La ju leh kumne wat ha ki kor um, ha ki pung bad pukri ba pyndonkam ha ki shnong sor.

**Ka um sait** :—Ka um sait ka don ar jait. Haba sait jain da ka um slap ka sabon ka sboh kloi. Ka jain ruh ka suk ban kyllan bad ka khuid kloi. Hynrei haba sait da ka um na ki nan ne-umpohliew ka sabon ka slem ban sboh. Ka daw ka long namar ba kane ka um ka la

iakhleh bad ki kynja shok. Kumta ka kham shim por bad kham shitom ban sait jain da kane ka um. Ia ka um slap kaba pynsboh kloi ia ka sabon haba sait la khot ka *um jem* (soft water). Ia ka um nan ne umpohliew kaba shim por slem ia ka sabon ban sboh haba sait la khot ka *um* eh (hard water).

Lada ngi kwah ban pynkylla um jem ia ka um eh ngi lah ban leh ha kine ar rukom :— (1) Ngi shet noh shuwa ia ka um lane (2) ngi ai por kumba shi miet ia ka lyer ba kan jliah hi ia ka kynja shok na ka um.

**Ki nur um :**— Ki núr um ki long kiba dei eh ban don sawdong jong man la ka ïing. Ki dei ban don ha ki jaka theh um, harud ki kper bad ki lynti syngkien ka shnong. Haba don ki nur um, ka um ka lah ban tuid shar shar. Kumta ka kit bad rong ia ka jakhlia jakhlaid jong ka shnong ka thaw baroh. Ki nur um kiba sawdong ka ïing ki iarap ban pynrkhiang ia ka nongrim ïing ba kan nym sngem. Ki iarap ba kan nym ngam ka jingiwkhong hapoh khyndew. Kumta kan nym lah jynhaw bad pynmih jingiwkhong pat shajrong ynda haba shit ka sngi. Ki iarap ban nym pynsah ia kano kano ka jingsma iwkhong ba kan sahkut harud ïing bad hapoh shnong. Kam ai lad ia ki khñiang ki ksiah ba kin boi bad kit jingpang. Ia ki nur napoh shnong lah ban da siang maw ba ka jakhlia jakhlaid kan nym lah sahkut ha snuid jong ki. Lah ban tap najrong pateng-

pateng ba ka jingiw bad jynhaw ba sniew kan ym kiew eh shabar. Donkam pat ban ioh pynkhuid de teng teng. Kam dei ban sahkut bad set jakhlia hangno hangno. Ka um slap ka iarap shibun ha kaba pynkhuid ia ki pui pui bad ki phngit kiba don ha ka lyer ba ngi ring mynsiem. Ka rong noh ruh ia ka jakhlia jakhlaid jong ka shnong ka thaw lyngba ki nur ki kharai bad ki muri um.

Kine harum ki long kiba donkam ba ngin kynmaw na ka bynta ka um dih :—

(1) Ki jingdiang bad ki khiew buh um baroh ki dei ban long barobor kiba khuid bha bad ba da tap bha.

(2) Ym dei ban iadih lang badno badno na kajuh ka pela, maloi bad klat, namar ka um ka kloi ban ring khñiang jingpang.

(3) Ia ka um slap dei ban da jiar bha barobor shuwa ban dih.

(4) Ym dei ban don jakhlia ei ei hajan ka pung, um pohliew ne shyngiar ba ioh ka lah ban ngam ne sam lyngba sha ki.

(5) Ia ki pung ki pukri dei ban iai pynkhuid barobor bad ban iai bet da u dawai "*potash permanganate*"

(6) Ym dei ban shah ia kano kano ka jakhlia ban tuid sha ka jaka tong um.

(7) Ia ka um kaba artatien, barobor, dei ban da shet pynthnam, khamtam ha ka por lapthem.

# LYNNONG 12

## KA LYER KHUID

Ka lyer ka don shi bynta ka *oksijen*, saw bynta ka *naitrojen* bad khyndiat eh ka *karbon-dioxide*.

Ka oksijen ka long ka lyer khuid kaba ai jingim ia u briew bad u mrad. Ka ai jingm,eh ruh ia ka ding. Ka naitrojen ka long shi bynta jong ka lyer ka bam iarap ia ka jingim u briew ne u mrad. Hynrei ka pynduna bor ia ka oksijen ba kan nym khlain than eh. Ka karbon *dioxide* ka long ka lyer jakhlia kaba shait mih na ki tor. Ka long kaba mynsaw ia ka jingim u briew ne u mrad. Hynrei ka kyrshan pat ia ka jingim ki jingthung.

Haba ngi pynhiar mynsiem ka karbon *dioxide* ka la nang bún. Ka oksijen pat ka la nang duna. Lada set kut ia ki lynti lyer baroh ha ka kamra, ngi iai ring mynsiem ia kajuh shi kajuh ka lyer. Kan poi ka por ba ngin kjit kham bun da ka karbon *dioxide*. Kane ka pynjakhlia ia ka snam bad pynmynsaw ia ka met baroh kawei. Ngi dei ban kynmaw ba ngi ring mynsiem kumba 1000 sien ha ka shi kynta. Pyrkhat haduh katno ka lyer jakhlia (ne *karbon dioxide*) ka mih na ngi ha man la ka shi kynta: Kata kan long haduh katno lada kan sahkut ha kajuh ka jaka.

Ha ki iing mane, skul, iing ialang paidbah donkam ban plie bha ia ki jingkhang, kumta ba

ka lyer khuid kan ioh ban iaid lyngba. Lada ngim leh kumta kan long ka jingmynsaw ia kiba don hapoh. Ki lah ban kjit ia ka lyer jakhl a kaba mih na ki. Ki shnong ne ki jaka iew kiba iabun briew ruh ki don ha kajuh ka jingmynsaw. Ki briew ki iai kjit ia ka lyer jakhlia kaba mih na ki, na ka snieh doh bad na ki jaiñ jakhlia ba ki phong. Nalor kata, ki jakhlia jong ka shnong, ha ki basa doh, dohkha, syiar bad jingri ki nang pynlang ia ka lyer jakhlia. Kane ka long ka jingmynsaw ia ki met jong ngi. Ka tdem na ki sharak, mombati, kseh, musa ne na ba shet jingshet bad ba thang ñiut ruh ka mynsaw ia ka jingkoit jingkhiah jong ngi. Kiba ring mynsiem ia kane ki ioh ka snam kaba sniew. Ka jabieng ruh kan nym khuid bha ia ka ban trei bad pyrkhat. Dei na kane ka daw ba ngi ioh ka kynja baiong khlieh ne jingsngewtlot ka jabieng-lada ngi shong ha ka jaka ba lang lyer jakhlia.

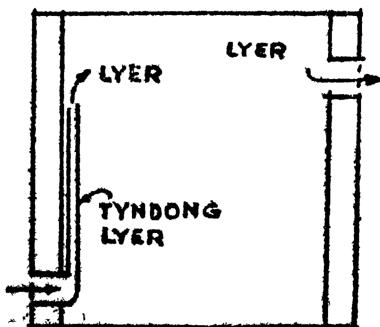
La don ka jingjia ha kaba u khynnah u khreh kot da ka mombati baroh shimiet. Bad u khang khop ia ka kamra. Ynda haba leit mynstep uta u khynnah u la dkut mynsiem. Ka daw ka long ba u kjit ia ka tdem sharak bad ka lyer sniew sha ki tor jong u. Ka lyer ha kata ka jaka ka la kylla bih.

Katba lah, namarkata, ki kamra ki dei ban long kiba lait bha ka lyer. Donkam ban plie rynghang ki jingkhangiit, ba kan long sriem kumba shong habar. Kiba trei shabar ki ioh-ka jingkoit jingkhiah ba khambha ban ia kiba

shong hapoh iing. Lada ngi iai shong eh ha ki iing ba khapngiah briew ngim sngewthuh shuh ba ngi ring mynsiem ia ka lyer kaba jakhlia. Hynrei ynda ngi wan na shabar ngi sngewthuh ia ka jingsma ka lyer hapoh ïing.

**Bentileshon (Ventilation)** – Ia ka lyer jakhlia la ju thaw lad ban pynmih shabar bad ban pynrung pli da ka lyer khuid shapoh. Ia kaba thaw lad kumne la khot *Bentileshon (Ventilation)*. U bha eh u atoskhana ban kjit ia ka lyer sniew napoh kamra bad ban rong ia ka sha suin Tang shu suda lyer ka jaka, ka lyer khuid na shabar ka wan ban pyndap lyer thymmai ha kata ka jaka ba suda. Ka lyer syaid bünsien ka kiew bad her shalor namar ba ka sting. Ka lyer khriat namar ba ka khia ka wan beh pat shapoh.

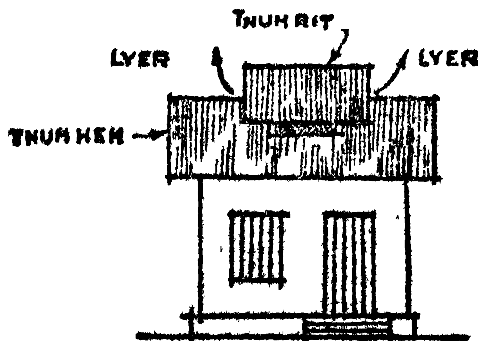
Ia ka ïing namar kata, ka dei ban shna jaka ia ka lynti iaid ka lyer. Ka lyer jakhlia ka dei ban ioh lad ban mih shabar na jrong ne tnúm ïing. Ka lyer khuid pat kan ioh rung shapoh na ki thliew. Kine ki thliew ki lah ban long ki syrtap jingang kiba rit, ki jingkhangiit, ki jingkhang ne jingpong thliew ha ka biar ne kynroh



Lah ban pynpei thliew ha tnum ïing ne hajan sad, ba ka lyer jakhlia napoh ïing barobor kan ioh mih shabar. Ha ki ïingshetja bam don atoskhana lah ban shna tnum kiba arsyntap ban lait bha ka lyer. Hynrei denkam jingiada ra u slap. Ka tdem ïingshetja ka dei ban iaid lait phar phar shajrong. Kam dei ban sahkut da kaba iai beh tawiar pyngkiang hapoh ïing.

Ka jingthawlad ban khuid ia ka lyer ka long nyngkong ka kaba pynsyaid ia ka kamra. Ka lyer syaid barobor ka per bad kiew shajrong. Ka lyer khriat kaba khia pat ka wan pli ha kata ka jaka ba la pynsuda.

Kaba ar, ka long ban thaw jingkhang bad jingkhangiit kiba iapyrshah. Ia kine dei ban plie barobor ba ka lyer kan ioh rong ia ka lyer jakhlia jong ka ïing lyngba ki kamra.



Kaba lai ka long ban thaw jaka ia ka lyer ban mih lada na sad ne na tnum ïing, Ha kane ka rukom ka lyer kan ioh mih shabar da kaba kiew artet. Ka ding ha u atoskhana ka pynsyaid pynsting ia ka lyer ïing. Kumta ka iarap ban pynmih bun ka lyer sniew napoh. Ym ju dei ban set ia ki thliew atoskhana. Ka sharak hajan atos-khana ruh ka iarap ban pynsting ia ka lyer jakhlia ba kan mih shabar na u atoskhana.

Ka lyer khuid ne oksijen barobor ka mih na ki sla bad jingthung jingtep kiba jyrngam. Ka lyer jakhlia ne karbonik asit pat, kaba mih na ki tor briew ne mrad ka kyrshan pli ia ka jingim ki jingthung jingtep. Ka jaka kaba bun jingthung jingtep kham bunsien ka ai bun ka lyer khuid ne oksijen mynsngi, hynrei ka ai lyer jakhlia mynmiet. Kumta ym ju bit ban buh syntiew mynmiet ha ki kamra thiah.

Ka lyer ka khuid bha haba ka bneng ka khuid bha kdiar baroh sawdong jong ngi. Ka lyer ka khia bad sahkut hajuh haba ka dum lyoh ne pui pui ka suin bneng. Ka lyer syaid ka kiew bad per shalor. Ka lyer sngem kaba khia ka hiar shapoh. Namar-kata ki ïing kiba halor lum ki kham ioh lyer pyngngad ban ia kiba ha them ne madan.

Ka long kaba myrsaw ban shong ha ka jaka kaba ia pyrshah eh ki jingkhangiit. Ka jingbeh jur ka lyer ka lah ban pynioh pang. Kumta kan kham bha ban shong harud khyndiat. La shisha teng teng kaba shah ia ka jingiaid jur ka lyer khuid ka pynkhlain sriem kumba shah kshaid. Kane ka kham bha bun shah ban ia kaba set ia ka lyer khuid ba kan beh. Ym dei ban khang ia ka lyer khuid ba kan beh hapoh kamra na ki jingkhangiit. Lada khriat, kum haba slap ne por tlang, ka kham bha ban phong pynsyaid pynban ia lade Haba thiah mynmiet ruh kumjuh, donkam ban ai lad ia ka lyer ba kan ioh rung shapoh bad mih shabar. Donkam ban don jingpyllait thliew kiba rit ban pynkhuid ia ka lyer jakhlia jong ka kamra.

Ka lyer bunsien ka beh ia u pui pui ryngkat bad ki khñiang jingpang sha ki thliew khmut ne shyntur jong ngi. Haba sar namarkata, bha ba da synreit da ka um. Ym bit ban shah ia ki khunlung ban par ha madan haba ka dang her pui pui jakhlia.

Nalor kine, ka jingshai ka iarap ban pyniap ia ki kynja khñiang kit jingpang. Ka kamra kaba iohsngi bha namarkata ka long ka kamra kaba koit ba khiah bha. Ka bha shibun ban plie rynghang ia ki jingkhang bad jingkhangiit ha ka por shit sngi. Ka sngi ka thang pyniap ia ki khñiang jingpang kiba long jingmynsaw ia ka met.

Nangne ngi sngewthuh ba "ka lyer khuid ka long ka dawai kaba bha tam bad ba tat tam." "Ha kaba ka jingshai kam rung, u doktor um banse ban rung"

Ha ka jingiadei bad ka lyer khuid ngi donkam ban kynmaw ia kine harum :—

(1) Ki kamra kim dei ban long kiba iashong khapngiah briew eh.

(2) Ki kamra ki dei ban lait lyer bha, ia ka lyer khuid ban rung shapoh bad ia ka lyer jakhlia ban mih shabar.

(3) Ia ki jingkhangiit donkam ban plie ba ka lyer khuid kan ioh rung shapoh kamra bad sngi bad miet.

(4) Ki kamra ki dei ban ioh sngi tengteng ba ka jingshit kan ioh thang ia ki khñiang jingpang

(5) Kano kano ka kynja ba pynmih ia ka lyer jakhlia kam dei ban don sharud shakiar ba shong ki briew.

# LYNNONG 13

## KA JINGBAM IA KA MET

Ngi baroh ngi pynlut bor ha kaba ngi trei ngi ktah. Ngi pynmih pli ia kata ka jinglut bor da kaba ngi bám jingbám. Hynrei ngi iai pynmih bor wat ha kaba iakren iakhana bad khreh kot khreh sla ruh. Haba ngi dang khynnah bad dang khie dang san lei lei ngi kham donkam bún ka jingbám ban tei ia ka met, namar ngi pynlut bor ha kaba mareh, ialehkai bad ha ka ba trei bún ki kam Nalor kata ngi donkam bún ka jingbam ban pynheh pynsan ia ngi.



Ngi donkam ia ka jingbam na ka bynta (1) ba kan tei ia ka met (2) ba kan maramot ia kiba la sator (3) ba kan ai jingshit bad (4) ba kan pyneh pynkhlain ia ka met.

Khnang ba ngin ioh ia kine ki jinglong ngi donkam ban ioh sawjait ha ka jingbám. Kita ki long (1) ka jingbám kaba don ka um (2) kaba pyndap doh ha ka met (3) kaba ai jingshit ha ka met bad (4) kaba pyneh ia ki shyieng ki mat jong ngi.

Ha u rangbah uba khlain ba shait bha ka trei ka ktah donkam kumba shikilo shiteng (1½) ka jingbam man ka sngi.

Na kane kumba :—

12 shutak kan dei da ka um.
7½ " " " " u kolok bad ka shini.
2½ " " " " ka kynja doh.
1½ " " " " " khlein.
½ " " " " " mluh.

Baroh 24 " lane 1½ kilo.

U Kolok u long u kynja pawdar uba lieh byrtem thup thup. U don bun ha u khaw, u phan bad u riewhadem. Ha ki jain sala ba dang thymmai u i kum u shun kpu.

Sha ki ri kiba khriat ka jingbam ka dei ban kham bún da ka kynja khlein, doh bad umphniang. Sha ki ri kiba shit pat dei ban kham pynduna shibún ia kine. Hynrei dei ban bam pli da u kynja kolok. Ki riewlum, na kane ka daw ki bam bun ka doh bad khlein. Kiba shong ha ki ri thor pat ki bam khambun kynja dai, soh bad jhur.

Na kane ka daw ngi sngewthuh ba ngi donkam ban wad ki jingbam ki ban iadei ia ki met jong ngi. Ha kine ki jingbam dei ban kynthup lang ia ki baroh saw jait ki bynta jong ka jingbam.

## KI SAW JAIT HA KA JINGBAM

**1. Ka um:**—Ka um ka don kumba lai bynta na ka saw bynta ha ka met jong ngi u briew. Ngi lah ban im bún sngi bún taiew tang da ka ba shu dih um khlem bám jingbám. Hynrei ngim lah ban im kumta da kaba bám khlem um. Khambún na ki jingbám ba ngi bám ki long da ka um suda. Ha ki jhur ki jhep ka um ka la don lupa palat lai pawa (kata, lai bynta na ka saw bynta). Ka um ka kyrshan ia ka met da kaba iai aibor ia ka Ka moramot ne shna pynbha pat ia kiba la sator. Ka iarap ha kaba tylliat ia ka jingbám ha ka rukom ka umbiah, umnierbah, umksang bad um dohkhñiang. Ka iarap ha kaba pynhiar mynsiem. Ka sait ia ka met ha ka rukom ka syep. Ka pynjwat ia kiba bún ki doh ksai. Ka ai um ia ki phngit bad thngiat.

Ia ka um ym dei ban dih than eh, namar ka pynduh bor ia ki um nierbah ban trei kam. Ym dei ruh ban dih um hamar ba dang bámja, lait sa tang ynda dep ne haba jyngngan. Lada dih hamar ba bamja ka pynduh bor noh ia ka um nierbah. Ym dei pat ban biah kulmar lait sa tang haba ym banse eh. Kane ka long ka jingmlien kaba isih. Nalor kata ka pynduna ruh ia ka bor ban tylliat ia ka jingbám.

**2. Ka jingbam kaba thaw doh:**—Ka jingbám kaba thawdoh ka don kham bún ka naitrojen. Kine ki jait jingbám ki leit rung ban tei ia ki ksai jong ki dohksah bad thied jabieng. Ki

iaid kam ha kaba thaw snam. Ki iarap ruh ha kaba shna ia ki tiar kiba don hapoh ka met.

Ia ki jingbam kiba thaw doh lah ban shem kham bun eh ha ka pylleng, dohmrad bad kynja kba ne krai. Kane ka jinglong ban thaw doh ka don bun ruh ha ka doi jong ka dud bad ha ki kynja ri, motor bad phresbin.

**3. Ka jingbam kaba ai jingshit :–Ki** jingbam kiba ai jingshit ki don khambun ka karbon. Hynrei kim don naitrojen Kine ki iarap, ban ai jingshit ia ka met bad ki iaid kam eh ha kaba pynhiar mynsiem.

Kiba kongsan eh na kine ki jait jingbám ki long u *kolok* ka *shini* bad *ka kh'ein*. U *kolok* u kynrei eh ha ki kynja jhur bad jingthung kum u kba, u kew, u phan, u riewhadem Ka *shini* ka don kynrei eh ha u pai bad ka ngap. Ka kham suk ban tylliat ia ka shini ban ia u kolok.

Ka *khlein* ka long ka jingbam kaba kham donkam ban ia u kolok. Lah ban pynlwet ni bha ia ka tang da ka um u dohkhniang. Ka rung ha kiba bun ki thied ki jaw. Ka pyndap ia ki jaka ba suda hapdeng ki dohksah, shyieng bad thied snam. Ka iarap ban pynshit ia ka met. Ka kynshew de ia ka bor lada jia ba donkam pat hadien. Ka don kynrei ha ka khlein jong ki doh mrad, haba thang bad sdieh. Ka don ruh ha ka makhon. Ka don ha ka rukom umphniang jong ki jingthung kum ha u tyrso, snepkor bad olip.

**4. Ka jingbam ba pyneh ia ki shyieng :—** Ki jingbam ba thaw shyieng ki long kiba pyneh ia ki shyieng, ki bniat bad ki tyrsim. Kine ki iarap de ban thaw snam bad ban pynkhuid ia ka snam Ki iarap ruh ban thaw ia ki um kiba tylliat jingbam.

Kiba donkam eh na kine ki jait jingbam ki long ka *mluh. shun, kyndok bad nar.* Ka *mluh* ka iarap eh ha kaba tylliat ia ka jingbam Ka don kynrei eh ha ki um mluh bad par mluh Ka don bor shibun ban iada ia ka jingbam ba kan nym sniew bad pyut Ia u *soda* la shait shna na ka mluh. Ka *shun* ka donha ka ka um eh (hard water), ha ngi dih. Ka don de ha ka dud bad kynja doh. Ka um shun ba la khleh bad ka dud ka dá na ka jingkdor khohwah ha ki khynnah U *kyndok* u don ha ka khangai pylleng. Ka *nar* ka don ha ki kynja doh kum u dohnud bad u khyllai Ka don ruh ha ki soh appl, sohphoh, kreb (grape) bad kwai Ka don ha ki jhur kum ha u sohsaw (tomato), sohkhia, kubi. Ka don ruh ha ka pylleng bad ha ka dud. Ka jingdon ka nar ka pynsaw kyrang ia ka snam.

*Ka por ban bam*—Shaphang ka por ban bam, ka shong bunsien eh ha ka jingtngan bad jingpynmlien. Kan bha ban pynbeit ban bam lai sien shisngi ban ai por ia ka jingbam ba kan tylliat hapdeng kita ki por. Ka jingtista ha ka por ba la buh ka pyntuikna bha ia ka jingiaid-beit ka jingtrei kam jong ki dkhot met. Hynrei ki khynnah kiba dang khie dang san ki lah ban bam hamar ba thngan.

*Kumno ban bam*—Ka met kam dei ban shah shitom ha kaba tylliat lut baroh tang da ka nierbah. Namarkata donkam ban ktha bha ia ka jingbám da ki bniat. Dei ruh ban bam suki. Kane kan ai lad ia ka umbiah ban iarap tylliat ia ka jingbám. Ym dei ban dih um hamar ba dang bám. Namar kane ka pyntlot noh ia ki um nierbah ban trei la ka kam. Ym dei ban bám hamar ba dang thait. Hadien kaba bám jingbám, donkam ban shongthait khyndiat khnang ban ai por ia ka jingbám ba kan iaid beit hapoh ka met Ym dei ban shu thiah noh tang shu lah bám. Kane kam ai por ia ka nierbah ba kan tylliat bha. Ym dei ruh ban bám khyndiat eh ba ka kor tylliat kam dap jingbám ban tylliat. Ka kham bha ban bam kham duna ban ia kaba bám palat.

Donkam ban da don jingbám ei ei ha ki kynja jingdih kum ha ka sha. Haba ka met kam ioh ei ei ban tylliat ka lah ban pyntlot ia ki um nierbah.

Ha kaba wai noh ngi donkam ban kynmaw, ia kumno kumno, ia kine harum ha kaba bám jingbám—

(1) Ngi dei ban bám jingbám kaba da shet bha bad kaba la buh ha ki jing ang kiba khuid.

(2) Ngi dei ban ktha bha ia ka jingbám,

(3) Ngim dei ban bám hamar ba dang thait.

(4) Ngim bit ban dih um hamar ba dang bám. Ngin dih ynda ngi la lah bám lane shi kynta shuwa.

(5) Ngi dei ban shongthait khyndiat tang shu lah bám. Hynrei ngim dei ban thiah noh tang shu lah bám.

(6) Ngim dei ban bám than ne duna than. Hynrei ngin bám kat ban biang lane duna khyndiat.

(7) Ngi dei ban bám da ka por bad hamar ba dang thngan.

## KI JINGBATAI LYNGKOT IA KI JINGBAM BA NGI KHAM PYNDONKAM.

**Ka dud**—Ka jingbám kaba don lut ki jait jingbám baroh saw tylli ka long ka dud. Ka dud ka long ka jingbám kaba paka tam na baroh. Namarkata ki khúnlung ki lah ban san ban khlain da kaba bsa tang da ka dud. Ka long ka jingbám kaba pyngngad, ba pjah bad ba thanda. Ka iadei bha ia kiba ioh khieshoh Ka kyrshán ia ka jingim. Ka ai jingkoit jingkhiah kaba bha. Ha ka ki don lut ki saw jait jong ki jingbám. Ha ka doi don ka jingbam kaba thaw doh. Ha ka shini bad makhon don ka jingbám kaba ai jingshit. Ha ka um doi don ka jingbám kaba thaw shyieng. Nangta ha ka dud don ruh ka jingkhleh jong ka um bad ka mluh.

Na ki jait dud baroh ka dud langbrot ka long kaba khlein tam. Ka malai dud ka long kaba bha eh ban ai ia ki bam lah bám khlein.

Ka dud bunsien ka sniew bad ka thaw jingpang kiba sniew. Kane ka shait long ba buh ia ka ha ki jingdiang kiba khlem da khlieng bha. Kane ka sniew namar ba ki kti jong ki nongkhem dud ki long kiba khlem da pynkhuid bha. Donkam ban shet thnam bha ia ka shuwa ban dih ban pynduh bor ia ki khñiang jingpang.

**Ka pylleng**—Ka pylleng ka long ka jingbám kaba kordor shibun. Ka don ka bor ban pynkhlain. Ka ai jingshit ia ka met. Ka ai bor ia ka jabieng Ka um ka don ha ka kumba lai bynta na ka saw bynta.

**Ka doh**—Ka doh ka donkam eh ha kaba thaw doh. Ka tei ia ka met u briew. Ka pyndap eh ia kaba lut ne duna na ka met. Ka iadei eh bad kiba trei shitom. U dohnud, ki khyllai bad u klong snam ki don shibun ka bor ban tei bad ban pynkhlain ia ka met.

**Ka dohkha**—Ka dohkha ka long ka jingbám kaba donkam eh. La ju tharai ba ka shna ia ki thied jabieng bad ka pynnep ia ka jabieng. Ka tynrai kam long eh ba don ei ei ka bor ha ka ban pynnep ia ka jabieng. Hynrei ka daw ka long ba lah ban tylliat kloi ia ka. Kumta ka pyndap kloi ia ka jinglut ka bor jabieng.

**U Khaw.**—U khaw u don bun eh u kolok hynrei khyndiat ka bynta ban thaw doh. U long uba suk eh ia ka kpoh ba kan tylliat. Ha ka umshitja ka don ka mluh bad khambun ka bynta kaba thaw doh.

**Ki jhur.**—Ki jhur ki iarap ban pyniaid bha ia ka snam. Ka don ha ki ki kynja mluh. Ki iada de na ka jingrantyrkhong ka snep doh bad ki dohbniat. Ka nar ka don ha kiba kham bun na ki jhur. Ki jhur ki don ruh bun eh ka um ha ki.

**U Phan**—U phan u don ha u kumba lai pawa ka um. U don palat ar shutak (⅞) u kolok. U don kumba shi shutak u ksai. U don khyndiat ka mluh bad u don khyndiat eh kaba long doh. U duna khlein. U kham don bun ka mluh ha ka snep ban ia ha ka met jong u.

**U ri, bia bad motor.**—Kine ki don bun ka kynja doh ha ki Shi pawa kine ki iaryngkat bad lai pawa ka doh. Hynrei eh ban tylliat ia ki. Ki iadei bha eh ia kiba khlain, ki shipai bad kiba trei lyngkha. Ka syrwa jong une u jhur ka long ka jingbam kaba bha eh ia ki nongpang. U Dan'al hyndai bad ki lok jong u ki bam tang da une bad ka um. Hynrei ki kham sngaid bad bha met ban ia kito kiba bam doh na ka miej u Syiem

**Ka sha, kophi bad koko**—Na kine ki jingdih sngewbha baroh, uba bha tam eh dei u koko (cocoa), bad sa u kophi. (coffee) Ka sha

ka long ka jingdih kaba mynsaw ia kiba tlot nierbah. Kam bha ia ki khynnah ban dih sha, namar ba ka set ia ki thliew nierbah.

**Ki musli musla—(kum u long u lashi, u sisia, sohmynken bad barobakhor)**—Kine ki pyniwbih bad pynmih jur ka umbiah bad um nierbah ban pynkloi ia ka jingtylliat. Kam bha ia ki khynnah ba kin pyndonkam eh ia kine. Kim iarap ei ei ha kaba tei ia ka met. U *sying* bad *sohmarit* ki long ki dawai ha kaba pynsyaid ia ka shadem bad beh ia ka lyer.

## KI BITAMIN HA KA JINGBAM.

Ka jingwad bniah jong ki riewstad mynta ka la pynkylla shibun ia ka rukom ai kyrteng ia ki jingbam. Ki doktor kim kham ongshuh mynta ka jingbam kaba ai jingshit ne kaba thaw doh, ne kaba pyneh ia ki shyieng. Hynrei ki la kham kloi ban ong noh ka jingbam kaba don ka Bitamin A, ka Bitamin B, ka Bitamin C, ka Bitamin D bad kumta ter ter.

Kiba wad bniah mynta shaphang ka jingbam ki wad ia ka daw jong ka jingpang. Hato kane ka jait jingpang ka long namar ba duna kano ka jait jingbam ? Bad da kano ka jait jingbam'yn ai ban pynkoit ia kane ka jait jingpang.

**Bitamin A**— Hapoh kine hynriewphew snem ei ei la shem thymmai ba ki tyrkhong ki thiedki jaw (*tissue*) shapoh ki shyieng, namar ba du

na ki kynja khlein. Ka daw ka long ba ki bám kaba duna kawei ka bor ha ka jingbám. Kane ka pynmih ki khynnah kiba pang khmat, niangmat bad mat-yiar, kumta ba tang shu sdang dum kim imat shuh).

Da kaba iai ït iai ït ki doktor ba stad ki lap ba haba duna kawei ka bor ha ka jingbám ka pynmih kine ki jingpang bad haba ka don ma ka ka pynkoit biang ia ki.

Ia kane ka bor la shem ba ka don ha ka khlein dud bad ka makhon. Ka don de ha ki katto katne ki khlein dohkha bad khlein mrad. Ia ka bor kaba don ha ki kynja khlein la khot *Bitamin* A bad la shem kynrei ha ki khlein dohkha. Hynrei la shem ruh ha u dohnud, ka pylleng, dud lyiur, malai bad makhon.

Balei la ong dud lyiur ka long namar ba ka shong kat kum ka jingbam ba ka masi ka bam. Ha ka por tlang ka masi bunsien ka bam la-iap. Lada ka ioh ban bam kynja thied phan, kdait ne phlang jyrngam ka dud ka khlein bha.

**Ka khlein kajor (Carotene) :—** La nang shem shuh shuh ba kane ka bor khlein ka don ruh ha ki kynja jingthung ba stem kum u riewhadem stem bad kajor (carrot). Ia kum kane ka jor ba don ha u kajor la khot noh karotin (*Carotene*). La shem ba kane ka jyllei eh ha ki kynja jhur ne soh kiba stem ne rong sohniamtra kum *sohsaw* (tomato), *sohphareng* (peach), *sohniamtra, phan karo saw, pathaw, sohkhia, sohplom,*

soh *lakum* bad *beet*. La shem ruh ba kane ka bor u kajor ka don wat ha ki jhur jyrngam kum u *kubi* bad u *salad*. Ki hur jyrngam kiba la pyntyr-khong da ka sngi ki duh noh ka bor jong ki. Hynrei ki jhur kiba sbu shet pat kim lei lei. Kane ruh ka long kawei ka tnad ne ka bynta jong ka Bitamin A.

**Bitamin B** – La lap bunsien ia ki briew ki ba pang at jem (beri-beri) ki khohwah. Ki riew-stad ki shem ba kita ki bam da u khaw shun (ne dungkor) uba la pynkhuid bad sait than. Kumta ka bor ka duh noh Ban pynkoit ia kita donkam ban ai da u khaw u bam shym da sait pynkhuid bha eh. Ka jingsah kata ka bor ha u khaw ka pyneh pynkhlain ia ki thied jabieng bad ia ki dohksah kum ha ki khohwah. La nang shem shuh shuh ba kane ka bor ka don ha ki kynja thiat ne kolok, bad ka iada kum na ka jingpang at jem ki khohwah (beri beri). La khot noh ia kane ka bor ka *Bitamin B*. Kane ka kynrei eh ha ki kynja *thiat marmait* (marmite), *ki symboh kba, motor, bin, ri, kwai, khangai pylleng, doh lbong, khyllai* bad *dohnud*. U khaw uba la pynkhuid jlih eh u khuid noh u tynrai symboh jong u. Na kata ka daw ba u jah noh kane ka bor.

**Bitamin C.**—La shem ia ki riewlieng kiba im eh tang ha duriaw ki ioh jingpang tyrkhong sniehdoh ne satrew. Lada ki ioh bam soh bad jhur ba dang shu kheit ki koit na kane ka jing-pang sakhoid sniehdoh. Ia ka bor kaba iada na ka jingtyrkhong (ne satrew) ka sniehdoh; bad kaba don ha ki kynja soh bad jhur ba dang shu

kheit la khot ka *Bitamin* C. Kane ka kynrei eh ha ki *sohñiamtra, sohmyndong, sohgrapes, soh shiah* (straw berry), *turnip, phan, sohsaw,* (ne sohbaingon saw *sohpdok.* Ka kham bun pynban ha ka snep, ban ha ka um jong u sohñiamtra, sohmyndong, appl, bad sohphoh. Ka kham kynrei ha ka doh im ban ha ka doh shet. Ki kynja soh bad phan ba dang shu kheit bad tih ki kham don bun ka bor ban ia uba la kham sah slem. Lada shet than ruh ka pynduh bor noh.

**Bitamin D :**—Ia ka bor kaba don ha ki kynja mluh, shun, nar bad kyndek kumta ba ka iada na ka jingshroin ki shyieng, ka jingkdor khohwah bad ka jingiapakhuh mat-khohsiew la khot ka *Bitamin D.* Kane ka kynrei eh ha ka khlein kaba ha ki dohnud jong ki dohkha, khamtam dohkha duriaw kum *halibut cod-liver-oil, cod-liver-oil.* Ka don ruh ha ka khangai pylleng, ka makhon, malai, bad ha kiba bun ki dohkha.

Lada thad sngi eh ia ka dud ka ioh bun ki kynja mluh ne shun na ki kjat sngi Ba kumta la shem ba kiba dor khohwah ki ñiar ha ki ri shit. Te lada don, lah ban pynkoit tang da kaba shu thad sngi. Kito kiba shong ha ki ïing ne jaka sngop bam ju dei sngi ki ioh ia kane ka jingpang dor khohwah.

**Bitamin E :**—*Kane* ka bor ka don kynrei ha ki sla jyrngam kum ha u salad, ha ki symboh kba bad khyndiat eh ha ka dud. La shem

ba lada bám duna ia kane ka pynlyngki noh, lada bam palat than ruh ka pynmynsaw noh.

## LYNNONG 14.

### KA JINGSUMAR KHUID IA LA KA MET.

**Ha ka lyer** :—Ngi tip bha katno ka jingdonkam jong ka lyer khuid ha ki met jong ngi. Ka lyer khuid kaba rung sha ki tor ka pynkhuid ia ka snam sniew. Hynrei ka lyer sniew ka nang pynsniew shuh shuh ia ka snam, bad ia ka met baroh kawei. Ka lyer khuid, namarkata, ka dei ban beh barobor ha ki kamra ban ym sah lyer, jakhlia ei ei. Ka lyer khuid ka iarap ban rong noh ruh ia ki phngit ki phngain kiba kit jingpang. Ka rong ruh ia kano kano ka lyer jakhlia kaba pynmih jingiw kaba sngewsih. Ki nur ki rong ia ka jakhlia jakhlaid baroh sawdong ki ïing. Kine ki dei ban khuid kumta ba ka lyer kan ym lah ban beh jingiwkhong ei ei sha ki jaka ba don briew. Ka kper ka phrah kam dei ban don jingtheh ñiut ne jakhlia kaba pynsah jingsma ne jingpyut. Ia ki jakhlia baroh dei ban thang ne tep hapoh khyndew Ki sem snïang, sem syiar sem masi sem blang kim dei ban don hajan ki ïing shong. Kine baroh ki dei ban don kham pajih, kumta ba kan ym wan beh lyer jakhlia kaba ring mynsiem. Khatduh khatwai ngi dei ban trei ban ktah ne leh khlain barobor. khnang ba ka syep kan mih.

Kane kan pynlong ia ka lyer sniew ban mih bun ra ki tor bad ba ka lyer khuid kan ioh rung pli ha ka jaka jong ka.

**Ha ka snieh doh**—Ngi dei ban kynmaw ba ha ka sniehdoh jong ngi don bun hajar tylli ki thliew syep kiba rit. Ka jakhlia na ka met ka mih barobor lyngba kita ki thliew ha ka um syep. Ka jakhlia jong ka met dei ba kan mih shabar. Donkam namarkata ba ka snieh doh kan long barobor kaba khuid. Ngi donkam ban sum ban sait ia la ka met na an ka sngi da ka um kaba khuid. Ia kane lah ban shu leh stet da kaba kyrjuid um sabon, theh umkhuid sa ñiad pynrkhiang da ka towel. Shisien shitaiew pat donkam ban kyrshut bha da u sohprew bad lada lah da ka um syaid. Ka umsyaid bad ka sabon ki kham iarap ban pynum ia ka tngit ba kan khuid bha. Ka met ka phad ka sngewpyngngad tang shu la lah sum. Kane hi ka pyni ba ka met ka sngewtynnat bad ka dawa ia ka.

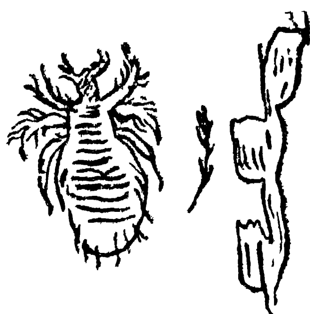
**Ha ki bniat :**— Ki bniat ki long ki bynta jong ka met kiba donkam shibun. Ki iarap ban ktha pynlwet ia ka jingbam ba eh bad ba shngiam kum ia ki shyieng bad ki kyrkhoit. Hynrei ka jingbám bad jingdih baroh ki leit poi sha ka met lyngba ki bniat. Kumta lada don jakhlia ei ei ha ki bniat kata ka jakhlia ka rung lang bad ka jingbam sha ka met. Bun kiba ioh pang kpoh tang namar ba sniew ki bniat. Donkam, namarkata, ka jingsumar kaba

bniah ha kaba pynkhuid ia ki bniat. Donkam ban pynkhuid arsien shisngi, la kumno kun no, hadien ba la lah bámja. Kane kan pynlong ia ka jingbám ban nym sahkut ei ei hapoh ki bniat. Ngi pynkhuid ia ki bniat ym dei ban itynnat hynrei ban iada ia lade na kiba bún ki jingparg. Ngim dei ban tyrsúh ia ki bniat da ki pin ne khmut nar Ngi dei ban kiar na ki jingbám thiang khnang ba ki bniat kin neh slem. Ka jingbám thiang ka bsa ia ki khñiang bniat ban roi. Haba suh eh ki bniat, kynthah da ka m!uh khluit bad ka iarap shibun eh.

**Ha ki tyrsim**—Ki tyrsim kti khamtam ki long barober kiba kit jingpang. Namarkata ngi dei ban da sumar khuid bha ia ki. Ngi dei ban khmih bha ba kine ki khuid barober. Ym dei ban sah tngit ei ei ha ki khmut tyrsim. Tang shu iohi ba ki la jrong khyndiat, donkam ban ot noh. Ym dei ban shu dait ia ki ha kin lut ne lyngkot. Ka long ka jingmlien kaba sniew eh. Ka long kumba dait ia ki jakhlia kiba rung hapoh ki tyrsim. Ha kiba trei ba ktah da ka kti, ki jakhlia ki lah ban ioh snoh hapoh ki tyrsim, bad haba ngi bám soh bad tian ia ka jingbám da ka kti, ki tyrsim kti ki pynbit jakhlia ia ka jingbám. Kumta ki kit jakhlia shapoh ka shyntur jong ngi

**Ha u ñiuhkhlieh :**—U ñiuhkhlieh u long uba kloi eh ban snoh ki phngit ki phngain kiba her na u pui-pui Kine ki jakhlia ki

snoh ha ka khlieh. Lada ym iai sait ka snep khlieh ka lah ban jakhlia. Ki thliew syep kin shah set bad ka snam kan nym iaid bha. Ha ki riewjakhlia teng teng boi sa ki ksi, lane don u thyllieh uba pynpuipui ia ka snieh khlieh Ba ngin sngew pyngngad ka khlieh ngi dei ban sad bad kyllan ia ka da ka umphniang man ka sngi. Lada ym iai lah sleh khlieh ruh donkam ban shu sad barobor. Donkam ban pynpyngngad tengteng ia ka khlieh da kaba law ka tupia, jainspong ne tapmohkhlieh. Ai ba ka jingshit ka sngi kan shoh de teng teng. Ba ngin kham lait na ka syn'en khlieh ym dei ban sop pynkhluid eh ia ka khlieh. Lada iehnoh shñiuh jrong eh sha khmat ia ki khynnah, teng teng ka pynkynriang ia ki khmat



**Ha ki khmat ki shkor**—Ki khmat ki shkor ki donkam ka jingpynkhuid ba man ka sngi. Lada ym pynkhuid ia ki da ka um sabon lah ruh ban matlah ne kyllut syndon Ki khmat ki long ki atiar kiba kordor eh ba la buh ha u briew. La pynkhreh lupa ka um ha ki khmat ban iai don barobor ban pynkhuid ia ki phngit ki phngain kiba lah ban her bad sroh Na kata ka daw tang shu kmen eh ne sngewsih khyndiat la jaw ki ummat Dei ban pynmlien ban bta ia, la ki khmat man ka step.

Ia ki shkor ruh donkam ban pynkhuid barobor da ka um sabon ne umphniang. Ym dei ban tyrsuh dieng shapoh. Kane ka long kaba mynsaw.

**Ki jain bad sopti** – Ki jain bad sopti ki donkam ban long kiba khuid bha. Ki sopti kiba dei hapoh eh ha ka met ki dei ban long kiba lieh bha kiba paw jakhlia kloi ba yn sait barobor. Ia ki jain syaid ki bam long sait lah ban shu thad ha ka sngi barobor. Ka jingthang ka sngi ka pynjah ia ka jingsma bad pyniap ia ki khñiang jingpang. Ki jinrein ki boi bad ki jei ha ki jain kiba la jakhlia eh.

**Ha ka bam ka dih** – Ka jingbam kaba rung ha ka met ka dei ban long kaba khuid. Namarkata donkam ia ki kti kiba ktah ia ki jingbam ban long kiba khuid Kane kam thew tang haba bam ja, hynrei haba bam soh, pai, kait ne kano kano ka jingbam kaba ktah da ki kti.

Ki jingdiang kiba ngi buh ia ki jingbam jingdih baroh ki dei ban long kiba khuid. Kane ka thew ym tang ia ki khiew ki pliang. Hynrei ka thew ruh ia ki jingbuh jingbam kum ki duli bad almari Ym bt ban lait dkhiew ne ñiang kalaw ban par ha ki jingbam Haba kytshut ia ki khiew ki pliang donkam ban leh da ka sabon. Ia kaba ym i lah pynkhuid bha, ka um thnam ne lpei ka iarap shibun eh.

U briew uba sumar khuid ia lade kham bunsien u long uba riewblei. Bad uba riewblei u long bunsien i ba khuid ha ka met ka phad, ka bam ka dih bad ka shong ka sah Namarkata don ka jingong kaba ong ba "Ka jingkhuid ka bud ryngkhi ia ka jingriewblei" lane da kumwei pat ba "Ka jinglehkhuid ka iajan sha ka jingriewblei."

## KI JINGKYLLI

1. Balei donkam ia ka jinglehkhlain kaba pynmih syep ia ka met ? Iathuh lyngkot kumno yn pynkhlain ia lade.

2. Batai ia ka jingmut "adkar." Balei bam dei ia ki khynnah ban dih sikret, duma nè bám kwai.

3. Thoh lyngkot shaphang ka rukom ban phong jain.

4 Batai balei ba donkam ban sumar bha ia ka um dih. Pyni naei lah ban ioh ia ki um dih kiba bha bad naei ia kiba mynsaw. Kumno yn iada ia lade na ki um dih kiba mynsaw ?

5 Iathuh lyngkot shaphang ka jingdonkam ki nur um.

6. Pyni balei ba donkam ia ka lyer khuid hapoh ïing.

7. Aiu phi sngewthuh da ka ktien "benti leshon" ? Da kumno u atoskhana u long bentileshon ba bha tam eh ? Ai kiwei pat ki rukom bentileshon.

8. Balei ngi donkam ia ka jingbám ba man la ka sngi ? Kiei ki jait jingbám ba dei ban don ha ka jingbám ? Batai balei.

9. Kaei ka jingbám kaba paka tam na baroh ? Kumno ka long kaba paka tam ? Balei pat ka long kaba mynsaw ? Batai kumno ban sumar ban lait na kata ka jingmynsaw.

10. Aiu phi sngewthuh da ka ktien *Bitamin* ? Kiei ki bitamin kiba donkam eh ? Batai lyngkot ia ka jingtrei jong ki ha ka met.

11. Ai lyngkot ia ki rul kiba iadei shaphang (*a*) ka lyer khuid (*b*) ka um khuid (*k*) ka bam.

12. Phi tip aiu shaphang kaba sumar khuid ia lade ? Batai bniah kumno ban sumar khuid ia ki bniat bad ki tyrsim.

13. Daei yn bam ban (*a*) pyneh ia ki shyieng (*b*) pynnep ia ka jabieng (*k*) pynkhlain ia ki dohksah (*d*) pyllait bha ia ka kpoh bad (*e*) pynsaw kyrang ia ka snam.

14. Kumno yn leh ban lait na (*a*) ka jingdor khohwah (*b*) ka jingsloit kloi ki bniat. (*k*) ka jingringtyrkhong ka snieh doh (*d*) ka jingmat-yiar ki khmat (*e*) ka jingháp kloi u ñiuhkhlieh bad (*g*) ka jingjem ki dohksah ha ki khohwah (ka jingpang at ba la khot beri-beri) ?

# BYNTA III—KA JINGSUMAR IA KI KHYNNAH

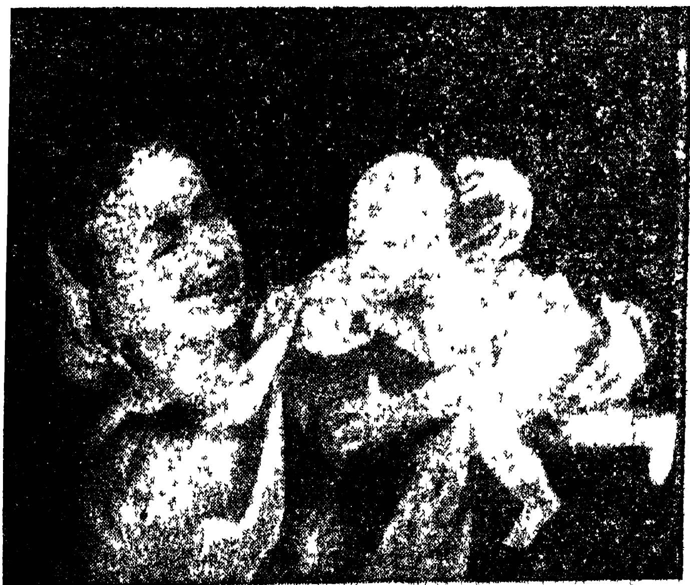
## LYNNONG 15

### KABA PYNSUM IA KI KHUNLUNG BAD PYNPHONG JAIN

**Kaba pynsum khunlung**—Ka jingsumar khunlung ka long ka kam kaba eh bad kaba bniah tam. Ka daw ka long ba ki long kiba dang lung bad dang jem ki shyieng Kim lah ban batai hi da lade ia la ka jingkwah bad jingdonkam. Hangne yn pyni khyndiat ia kane namar ka long kaba ni bad kaba bniah bha.

Shuwa ban sdang pynsum ia i khunlung donkam ban khreh lupa kat kiba donkam baroh hajan. Naduh ka um, ka sabon, jain ñiad bad jainphong ki dei ban don lupa hajan baroh. Ka jaka ban pynsum ka dei ban long barobor hajan ding. Ym bit ban shah ia ka lyer ba kan beh pyrshah. Ynda la lah pynsum, donkam ban pynphong jain ruh harud ding. Ka um ka dei ban long barobor da kaba syaid ia kiba dang katto katne taiew shuwa. Lada i khunlung i khlain i shait bha lah ban pyndonkam da ka um kaba kham duna ka jingsyaid pat, hadien katto katne taiew. Pyndonkam tang khyndiat ka sabon bad da kyrjuid bha ia ki bynta baroh jong ka met. Donkam ban da kham leh bniah bha ia ka khlieh Ynda la dep-si klum da ka jain bad rah mian mian na ka dabor sum. Na; g:a sa dà niad

pynrkhiang bha ia ki bynta jong ka met baroh da ka towel jem. Bret noh ia ki jaiñ klum Ber pawdar khyndiat ha ki syrtap kti, kjat bad ryndang ba kan nym iakyrshut eh. Kan bha ban pynsum arsien shisngi, mynstep bad janmiet. Ai, lad ria i, khunlung ba in kyrthlab ne kynjat ki kjat ha ka por ba sum bad ynda la lah. I khunlung bunsien in iam ynda rah na um hynrei ym dei ban sngap. Tang shu la dep, donkam ban 'rah' shisyndon ioh in kylla ioh mon bad kylla runar. Ki khunlung ki shait iam shu-



Ka kmie bad la i khun.

wa ban pynsum. Hynrei lada pynsum ha ka um syaid ka ban iabiang bad ka met kin nym iam. Lada kyrjuid mian mian kin sngewtynnat pynban ban sum. Ia ka jingkhuid donkam ban sumar baroh shisngi ym tang ha ka por pynsum. Ka rukom pynsum ia ki khunlung ha ki khohwah ka shu pynshah khriat ei ia ki khunlung. Ka rukom kaba bha ka long da ka um syaid ha ka dabor sum, kumba leh ha ki aspata.

**Kaba pynphong jain**—Ha ka sniehdoh donkam ban pynphong da ki jain kiba jem bha, kynja jain kynphad, balor hangta pynbud da ki jain syaid kiba jem bha ba in syaid. Ki jain phong barobor ki dei ban long kiba jynsur bha. Kim dei ban long kiba khum bi teh ne syngit hangno hangno ba ioh kan nym iaid beit ka snam. Ki kjat khamtam kim dei ban shah khriat. Ki dei ban syaid barobor, bad miet la bad sngi lymda kumta in kem pang. Ym dei ban pyndait da ki pin. Lada ym banse eh, pyndonkam tang da u pin pyndait (ym dei pin thyrnia). Ia ka khlieh lah ban iehnoh khlem tap lada i don tung ha kajuh ka kamra ka bam beh pyrshah ka lyer. Hynrei dei ban tap tang shu pynkynriah na kawei ka kamra sha kawei pat, ioh i kem khriat ne kem shit. Im dei ban don ha ka jaka ba beh pyrshah ka lyer. Donkam ba in phong syaid barobor haduh ba in da san.

## LYNNONG 16.
### KA JINGBAM IA KI KHUNLUNG

Ka jingbam kaba iadei eh ia ki khunlung ka dei ka dud ka kmie. Lada ym lah ban ioh ia ka na ka bynta kano kano ka daw, donkam ban shna da kawei pat. Hynrei dei ban mih pli ia ka ha kajuh hi ka rukom bor Kan long barobor kaba syaid. kaba long um bad kaba dang thymmai. Dei ban shu pynkjit khyndiat khyndiat bad bunsien. Ka dud kaba na kawei ka masi ka long kaba iajan bad ka dud kaba na ka kmie. Hynrei ba kan iadei thik jan kum ka-dud kmie dei ban *khleh ar bynta ka dud masi bad shi bynta ka um syaid, shi siang sha kynton ka shini bad shi shyit ka shun, ha ka shi pela.*

Donkam ban da kynmaw bha ia kane ka jingkhleh Ka dud masi ka jur than ka khlein hynrei ka duna ka shini. Donkam namarkata ban da khleh um bad ka shini de. Ka shun ka pyneh ia ki shyieng. Ki khunlung kin lait na ka kdor khohwah ne jingjem ki shyieng da kaba iai ai um shun ha ka dud. Ka dud masi ka kham bun mluh. Hynrei ka jingdon ka mluh bad ka nar ka pyniaid bha ia ka snam.

Ka kait ka long ka jingbam ba ju ai da ki kmie Khasi Ka long kaba bha lada ioh da kaba dang lah kheit. Hynrei kam don khlein kum ha ka dud. Kumta lada ai khleh ia ka bad ka dud kan long ka jingbam kaba iadei bha ia ki khunlung.

Kam da bha ban ai ja lymda ki la dap san ne hynriew bnai. Ka por pyniehnoh buin ka shong ha ka jingkoit jingkhiah ka kmie bad i khunlung Ka por ba shait iehnoh ka long hapdeng phra bnai bad shisnem.

Ym dei ban shu pynkjup ia i khunlung ia u bilor dud uba la suda. Kane kan thaw ka jingpang kpoh. Donkam ban bsa jing-bam man la ka ar ne lai kynta haba dang shu lah kha hadien kata man ka saw kynta.

Ym bit ban ai kynja doh ne jingbam eh ei ei. Donkam ban ap haduh kin da mih ki niat dait bad niatktha. Ym bit ruh ban ai sha ne jingbam jingdih ba pynbuaid ne ba pynshit ia ka met.

**Ka jingiohthiah**- Ki khunlung ki lah ban iohthiah jan baroh shisngi. Hynrei dei ban kyrsiew ia ki man ka lai ne saw kynta ban ai jingbam. Lada ki thiah than kan at ka kpoh bad kin lynñiar.

**Ka jingpynkhlain :**—Ym dei ba ki khun-lung kin shah eh ia ka shit ka khriat. Lada bha ka bneng, lah ban pynphong syaid bad rah shipor shabar. Ym bit ruh ban shu pynshong ne pynieng eh ia ki.. Ki lah ban khrew noh pynban haba ki dang lung ki shyieng.

# LYNNONG 17

## KI JINGIALEHKAI IA KI KHYNNAH RIT

Ka jingialehkai ia kiba dang rit ka donkam ha kaba pynsan pynrangbah ia ki ha ka rukom kaba dei. Ki jingmlien kiba ki ioh haba ki dang rit ki pynshait pynkoit ia ka met ba tlot jong ki. Ki pynproh ruh ia ka jabieng bad ki ialam ia ki ha ka lynti kaba dei lashai lashisngi.

Ka jingiasi iam iai khih iai ksar jong ki khynnah rit ka pyni ia ka met kaba shait ba koit. Kaba donkam ka long ba kin nym pyn-jakhlia ne pynmynsaw ia lade ha ka jingbamtip. Kam long ka kam kaba jem ban sharai ar ne lai kiba dang rit.

Ki donkam ban ioh ki kynja jingialehkai kiba rit barabor hajan ba kin byrngia. Kine kin ym long na kajuh ka jait kumba haba ki la thait ia kawei kin kyntup sa ia kawei pat. Ki khynnah kynthei ki sngewtynnat ia i khun byntiew jain bad ki shynrang ia ka bol. Ki mawria ne lyngkhot lyntang ki pynbyrngia ia ki, ia ka ban shna ïng shna sem.

Ha ka por slap, ki kot dur ki long kiba ki byrngia eh ki khynnah tang ba dei ban don hajan ba kin nym kad ne tar. Ki sleit maw-thoh, kotsada bad let, lah ban buh hajan ba kin ring dur kai. Ynda haba ki la dep, hikai ia ki barobor ba kin nang ban buh hi thik ha kawei ka jaka.

Ynda ki kham san ai ki jingialehkai ha kaba kin pyrshang shna iing, pynbeit ïing, leit iew ne shet jakai. Kane kan hikai ia ki ba kin san ha ka rukom kaba dei. Kaba bha tam ka long ba kin iarap ia ki kmie ki kpa ne la ki hynmen ne kiba la san ha ki kam ïing kam sem. Ai ki kam kin long ki barit baria, kiba ki lah, ki nang bad ki sngewtynnat. Kane kan ai jingpynmlien kaba kordor shibun lashai lashi sngi.

Lah ban ot dak da ki kot rben ne da ki dieng lyngkhot, Ai ha ki ba kin jied dak, shna ktien ne tei ïing de teng teng. Kane kan pynkloi ia kaba kin nang kloi ia ki dak. Kane kan btin ia ki ba kin bang ia ka shongskul Haba rang ka bneng pynshlur ia ki ban mareh kai bad ialehkai shabar ba kin khlain kin eh ki shyieng ki mat, bad, ba kin bang ja bad iohthiah bha. Shuwa ba kin thiah ne haba lait por, donkam ban iathuhkhana ki ban tei ia ka longbriew jong ki. Ki jingiathuh khana kin long kham tam ia ki riewshlur hyndai. Kam bha ban iathuh ia ki ia kiba pynsheptieng ne pynrit mynsiem, ne ki bam tei ia ka longbriew. Ka por hapoh san snem ka long ka rta ha kaba ki jinghikai ne jingpyni hangta ki ngam bad neh shirta, la bha ne sniew.

## LYNNONG 18

### KA MIH-BNIAT : KYRTHAT : KHUR-KHUR

Kaba eh ban tip ia ka daw haba ki khunlung ki ud ba kim shait. **Ka mih bniat** ka long ka por ha kaba ki khunlung ki shah shi-

tom Kane ka shait jia hapdeng hynñiew bad khatlai bnai. Naduh ki dang saw ne san bnai ka la sdang don ka jingdait buid ki doh bniat bad ka niat nyngkong ka sdang mih da kaba ka tar lyngba ka doh bniat. Don ki khúnlung ki bam da lei lei ha kane ka por. Kiwei pat ki suhjer, ki shitom jur, ki pynhiar kpoh bad ki ring kyrthat

Lada ki suhjer, ne long kumba khieshoh, ym dei ban iai ai ia ki barobor da ka dud haba ki sliarg. Kaba bha ka long ban ai da ka um-shitja kaba stang ne tang da ka um rieng. Kham bun ki khúnlung ki iap hapoh ka shi-snem ban ia hapoh ka ar bad lai snem. Ka daw ka long bam nang sumar ia ki ha ka rukom kaba dei. Haba don kano kano kaba artatien ia ka jingshitom ki khúnlung dei ban shu pyntip beit ha u ne ka doktor ban khmih bad bthah.

**Ka jingring kyrthat**—Don teng-teng kaba ki khúnlung ki ring kyrthat. Kane ka long na ki bun ki daw :— Ka lah ban long (1) ba dung ka bniat ia ka dohbniat ba tyrha, (2) ka jingdon ki wieh, (3) ka jingiaid bakla ha ki thied jabieng ne (4) ka jingbamtyllliat ka kpoh. Ka jingkyrthat ka lah ban neh slem ne tang shipor. La kumno kumno donkam ban pyntip kloi ia u doktor. Katba um. pat wan, lah ban pynsum ia i da ka um syaid kaba iabiang bad ka jingshit ka met. Ai ka um kan syaid barobor katjuh da kaba pyntuid umshit barobor najngai i khún-

lung. Pynngam tang haduh ryndang, hynrei buh jaiñ khriat ha ka khlieh, khyndiat por. Hadien kumba san ne shiphew minit; klum ia i khunlung da ka jaiñ syaid bad wat shah ba in kem khriat. Ka um syaid ka pynthanda ia ka jingkhluit ka snam ha ka jabieng ne ha ki tiar shapoh bad ka pyniohthiah bha ia i khunlung. Lada tip ba i ring ba sniew ka kpoh, pynjliah julah khyndiat bad ka kait, ne um soh. Ka kait ne um soh ka iarap ban buhrieh ia ka jingsma jong ka.

**Ka khur-khur ne kru-kru**—Teng-teng ka don ha ki khúnlung namar ba u rit u tangkro, kumta ba ka jingpynhiar mynsiem ka duna. Ynda haba ka la jur, ka jingpynhiar mynsiem ka riew kumba siaw bad pasiaw. Dei ban pyntip kloi ia u doktor, ia i khunlung dei ban pynthiah khop ha ka kamra kaba syaid ryntih. Sop ia ka jakhluid hapoh ka jain. Syaw da kata ka jynhaw kaba shit ha u pdot. Ai ka kamra ruh kan ioh ia ka jynhaw umthnam kaba na ka shyntur ketli ba la buh halor ding.

## LYNNONG 19

### NIANGPYRSIT : NIANGKHAR ; KA JYRHOH KRU-KRU.

**U Ñiangpyrsit** :—U long u bam da mynsaw eh. Hynrei lada don jingsuhjer ne khieshoh, dei ban pyntip ia u doktor shisyndon. Une u shait jia ha ki khynnah rit bad wei u la

wan shisien, ñiar ba un kem arsien. I khynnah i ba sdang ioh ia une i suh khriat bad synriah; tuid um na khmut na khmat bad im lah shah ia ka jingshai; i jyrhoh de. Hadien lai ne saw sngi paw kum ki dak pyrshen. Ki shait mih nyngkong eh ha ka khmat, nangta ha ka ryndang bad shadem bad hadien kata baroh kawei ka met. Kine ki dak pyrshen ki saw, sriem kum ki dak dait thyllah bad ki tap ia ka met baroh kawei hapoh hynniew ne phra sngi, Teng teng ki khoh kum ki sarew kiba hap noh na ka snieh doh.

Haba sumar ia kiba pang ñiangpyrsit bud ia kine ki jingbthah harum—Pynsyaid bha khamtam ha ka shadem. Da ia ki khmat na ka jingshai kaba thaba. Pynsyaid ryntih ia ka kamra. Ai kan ioh lyer khuid Ai jingbam kiba jem bad sada, ym da kiba eh. Ai um kaba khriat ban dih. Sumar khuid ia ki khmat bad shyntur. Pynsum da ka um syaid. Da lei lei, ym bit ba i khynnah in shah khriat ioh kan poi sha ka bam lah sumar shuh ia i.

**U Ñiangkhar :**—U long u kynja pyrshen uba heh uba mih kylleng kylleng ka met. Kine ki nangheh haduh kumba ar ne lai sngi. Nangta ki ran bad tyrkhong bad jahnoh hadien phra ne khyndai sngi. Um da long uba da mynsaw eh. Ryngkat bad u don bad ka jingsuh khriat ne suhjer. Ia i khynnah iba pang dei ban pynsyaid bad pyndih da ka dud katba u dang sah.

**U Ñiangshit :**—U mih haba shit than b d jaw ka syep. Haba sumar ia une shu pynphong kynja jain rusom ne linen hapoh ka met. Ym dei ban pyndonkam sabon shipor. Ia ka um ym dei ban dih than.

**U Symparbret:** —U mih tang namar ba shah khriat ka met Ka iarap ba un jem haba kyllan pynsyaid ia ka met da ka umphniang.

**Ka Jyrhoh kru-kru**—Kane ka jingpang shitom ka long kaba shait kem eh ia ki khynnah rit bad ka neh shi bnai haduh lai bnai. I khynnah i jyrhoh rkhiang da ka jingsawa kaba sngewsynei shibün Ryngkat bad kaba i jyrhoh ka ring jlán artad ia ka shadem baroh kawei. Ka long kaba iabit bad ka shait kem lut ia ki khynnah baroh kat kiba don ha ïing. Ia ki khynnah kiba hapoh ar snem ka long ka jingpang kaba lah ban pyniap shisyndon. Ia kiba kham san kam da lei lei eh Ka daw jong ka jingpang ka long ka jingshah ia ka jingkhriat bad ia ka jingbeh ka lyer khriat. Namarkata dei ban sumar ban ia da ia ki khynnah na ka jingkhriat, khamtam ia kiba kham tlot ka met Lada pyndih kynja dawai pynprie kan iarap shibun namar kane ka pynmih noh ia ka kyrkhah kaba lang hapoh pdot.

# LYNNONG 20

## KI JINGPANG HA KA SNIEH DOH

PRÚM : ÑIANGDAIT : KHÁID : TOHJAW : THUNG

**Prúm :** –Ka jingpang kaba shait jia eh ia ki khúslung bad ki khynnah ha ka snieh doh ka long ka prúm. Ki khynnah tang shu dait skaiñ ne khñiang ki la trud Kane ka pynmong ia ka snieh doh, ba teng-teng ka mih snam. Nangta khlem da tap ne sop ia kata kaba mong ki ialeh kai ha ka um jakhlia ne kyrsum ha ka ktieh. Ki khñiang jingpang laiphew jait ki ioh lad ban rung lyngba ha ka met. Kane ka thaw prúm. Ka snam ka kylla jakhlia bad ka mih shabar. Lada sumar khuid bha ia ki khynnah na kaba leh jakhlia kan iada ba kin lait na kane Ki khynnah kim dei da lei lei ban trúd ne khlong tang shu dait khñiang. Lada kum trúd bad ka mong dei ban tah dawai shisyndon.

**U Ñiangdait bad u Khaid** –Ki long sriem ha ka rukom ka prúm. U ñiangdait bad u dkhiat ki kham shait long ha ki shynriahti bad wat ha ki kjat U khaid pat u kham bang ban shong ha ki kynja ba jem ne lung ka doh. kum ha u ryndang. Ka syrti na u napit ne ka jain ba sait aubi ka lah ban pynbit lada don jingmong jingtrud ne jingphler ha ka doh.

**U Tohjaw bad u Thung** –Ki mih ka snam snaw lynnong lynnong shi jaka kum ha ki

lbong ne tohtit Lada lah ban sei lut ia u skum ne ka tynrai jingsniew shabar kan weng shisyndon war ia ka jingkynad jingtyrha bad jingtrei jong u

Ia kine ki jait jingpang don bun ki dawai Khasi da ki ñiut ki ñier bad kynbat kiba iadei shibun. Hynrei ka long kaba ma ban shu tah ba stad khlem da tip ne thikna bha ba kin nym pynsniew ia ka snam ne pynmynsaw shawei pat. Kumta kan bha ban wad ia ka jingsylla u doktor uba stad ban leh ia kane. Don teng teng kaba uwei u doktor uba stad um lah pynkoit, katba uwei pat u bam da nang bha u lah ban pynjah shisyndon. Dōn pat kaba u doktor bastad katno katno um lah ban pynjah, hynrei u bam da nang eh u lah. La don shisien u briew uba ioh prum na kaba dait treng ñiangñiuh. Ki doktor na ki Aspata kim lah ban leh ei ei ia uta. Hynrei la don u bam long doktor hangta. U shu thang da ka tyndong siej im bad pynjaw ia ka um khluit na kawei ka liang jong ka tyndong siej ha kata ka jingmong bad ka jah hapoh ar sngi. Ka don ka bor dawai ei ei hapoh uta u siej. Haba dei badei pat kawei ka dawai ka iadei ia uwei u briew, hynrei kam iadei ia uwei pat. Ka shong de kat ka jait snam bad ka jait met. Lada lah barobor ban pynsum ia ki khynnah da ka um syaid ba la ber da ka dawai potash *permanganate* kan iada shibun Kane kan khang lad ia ki khñiang ki ksiah kiba pyrshang rung lyngba ki jingmong ne jingtrud shlah ne jingot ban pynsniew ia ka snám ha ka snieh doh.

# LYNNONG 21.

## KA JYRHOH : SUH KA KHLIEH : BAIONG KHLIEH

**Ka Jyrhoh**—Ka don bún jait bad bún rukom. Ngi shait iohsngew barobor ia ka jait jyrhoh ha ki jingialang kynhun ha skul ne ïing-mane. Kane ka mih na ka jingsmiej u pdot da ka jingrung ka lyer khriat shapoh. Lah ban pynjem ia kane tang da kaba shu kynriah sha ka jaka kaba kham syaid, lane da kaba shu dih um khriat.

Kawei ka jait jyrhoh kaba pynmih jur jingsawa ka long na ka jingbamiaid beit bha ka nierbah. Tang shu dih dawai pyllait kpoh ka la jah.

Ka don ka jait jyrhoh kaba lah ban lam sha ka suh khlieh bad sha kiwei kiwei ki jing-pang kiba khamjur. Ka daw jong kane ka long na ka jingpher ei ei ha u tangkro. Lada dih da ka um khluit teng teng ka iarap shibun. Lane lada syaw ia lade ha ka jynhaw tdem um thnam ruh kan pynjem shibun. Ia i khynnah dei ban pynshong ne thiah tang ha kajuh ka kamra kaba syaid ryntih. Lada dih da ka um ngap ne um shini ba la khleh bad u sohmarit dung kan iarap shibun.

Nalor kine, don sa ki jyrhoh kiba ktah ia ki tor ne kiba lam sha ki jingpang konsomshon. Ia kum kine dei ban pan jingiarap beit na u doktor.

**Ka suh-khlieh** Ka pynlong ka jingsuh ha ki thied khlieh Ka tuid ruh bad ka um bad na khmut bad na khmat. Ka daw jong ka suh-khlieh ka long bunsien eh na ka jings ah khriat kynsan na ka jaka kaba syaid mynshuwa. Lada khie kynsan dang step shabar khlem da phong ne kup jain syaid, bunsien ka pynmih ia kane. Donkam ban kiar na ka jingbeh pyrshah ne jingdung pyrsad ka lyer khriat. Dei ban pyn-syaid barobor khamtam ia ka shadem bad tyr-peng haba mih sha ka jaka ba khriat. Lada dih um shitja ne um khriat shuwa ban thiah kan jarap ban pynsyep bad pynjem Ka jingdih kaba syaid ba la khleh bad ka shini kan pyn-shit ia ka shadem bad kan iada shibun eh ban kham jem kloi.

Ia ka *jingsuh kh iat* kaba ha ka shadem lah ban pynjem, lada shu pynthiah hapoh kajuh ka kamra shi sngi ar sngi. Lada don de bad ka jyrhoh lah ban shu kynthah da ka jaumshit khluit ba la song ha ka jain hamar u pdot. Pyndih da ka um ngap ba la khleh bad u soh-marit lwit ba kan khlur ka khur khur. Teng teng ka jingsuh ka khlieh ka lam sha ki jingshi-tom kiba kham jur. Ban iada na kane namar kata donkam ban shu pynthiah khop tang ha kawei ka kamra kaba syaid ryntih laleh ban pynsyep da kaba dih jingdih ba khluit; kyn-thah jain khluid ha ka ryndang bad shadem; kynthah um khluit ha ki kjat Pynkup syaid katba lah. Ai ka jingbam kaba sada bad stang.

**Ka baiongkhlieh** – Ka lah ban long ha ki bun jait bad bun rukom :— Ia ka baiong khlieh kabam da jur eh bad ka bam don suhjer ei ei lah ban pynjem tang da kaba shu iaid kai pyngngad. Lane lah ban shu ialehkai ha ka jaka ba pyrngngad Lane lah ban shu pynjahthait ia lade da kaba shu thiah noh.

Ka don ka baiong khlieh kaba pynngiah ja. Kane ka mih na ka jingpher ei ei ha u dohnud. Ha u dohnud la thaw umksang ban tylliat bha ia ka jingbám. Khnang ban lait na kane bám antad ia ka jingbám lane sangeh ka jingbám shipor. Ai jingjahthait ia ka met da kaba pyniohthiah noh. Ai jingdih ka ban pyniaid bha ia ka kpoh da i um sohjew khyndiat lane da i da wai mluh kum ka *Enos' fruit salt ne Andrew's Salt*.

Kawei pat ka jait baiong khlieh ka mih tang na kaba khuslai than eh Lada pyrkhat kam than eh bad sngewkhia ia ka jingban ka kam ka pynbaiong khlieh Kane ka mih na ki jingbakla ha ki thied khlieh ne thied jabieng. Ha kaba kum kane donkam ban pynshongthait ne sangeh noh ka jingtrei shipor. Kane kan jai lada shu pynklet noh ia kata ka kam. Lane kan jah da kaba shu iakren kai ne iashongkai paralok. Lane ka lah ban jah da kaba shu ialehkai pynbyrngia noh Lane ka lah ban jah da kaba trei noh da kawei ka kam ka ban pynklet ia kato kaba mynshuwa. Kane ka shait jia eh ha ki khynnah skul kiba khreh eksamin haba ki pynkhuslai ia ka jop ka rem lashai lashisngi.

Lada don pat ka jingsngewkhia ha ka khlieh, kata ka pyni ba la set ka kpoh. Dei ban pyllait kloi ba kan pyngngad noh ka khlieh. bad kan nym sma ka shyntur.

## KI JINGKYLLI.

1. Batai kumno dei ban pynsum bad pynphong jaiñ ia i khunlung.

2. Daei bad ha kano ka rukom dei ban ai bám ia i khunlung ?

3. Da kiei phin ai jingialehkai ia ki khynnah rit ban pynbyrngia ?

4. Ha kano ka rukom i khynnah i shitom na ka mih bniat bad khur-khur u pdot ?

5. Thoh bniah katba phi tip shaphang kaba sumar ia u ñiangpyrsit.

6. Da kumno phin iada ia ki khynnah ba kin lait na ka prúm bad ñiangdait ?

7. Iathuh katba phi tip shaphang ka jyrhoh;

# BYNTA IV : KI JINGPANG BAJUR

## LYNNONG 22.

### KIBA WAN RAH JINGPANG HA KA MET.

**Ki khñiang Jingpang**—Don bun bun ki kynja baher ne bapar kiba rit ha ka lyer, ka um bad ka met briew met mrad. Ym lah ban iohi ia ki da ki khmat, hynrei sa tang da ka tiar ba khot ka *microscope*. Kine bunsien ki im da kaba kjit snam. Ki shait don eh ha ki jaka ba syaid bad ba sngem. Ia kine ki jait khñiang ngi lah ban iohi ba ki pynlong phui phui ne ñiup ñiup ha ka kynja ba pyut. Ia kine ki khñiang la khot ki *microbe* lane *germ*. Kiba kham bun na kine ki long kiba sniew, la shi-sha, don ka jingpyniap kiwei ia kiwei pat. Kine haba ki rung ha ka snam ki ai bih ia ka. Ynda haba ki la bun than da ki lak, ki kjit ia ka snam, pyntlot ia ka met bad thaw jingpang. Kine ki juh bad ki jei bha ha ki jaka jakhlia ba tngit bad ba iwkhong. Napdeng kine ki khñiang jingpang don kiba iaher lang bad u pui-pui na ki madan bad na ki kynroh, da ka jingbeh ka lyer.

Kine ki khñiang jingpang ki lah ban rung sha ka met u briew ha ki bun rukom. Don pat kiba rung lyngba ka shyntur ha kaba bam ba dih. Don kiba rung lyngba ki thliew khmut ha kaba ring mynsiem. Kiwei pat ki leit rung lyng-

ba ka snieh doh haba don jingmong, jingot ne jingmynsaw ei ei Dei na kane ka daw ba ngi dei ban sumar khuid bha ia ka jingbam ba ngi bam bad ia ka um ba ngi dih. Ngi dei ban da sumar bha ruh ha ka lyer ba ngi ring mynsiem bad ia ka snieh doh jo g ngi ha ka met baroh kawei.

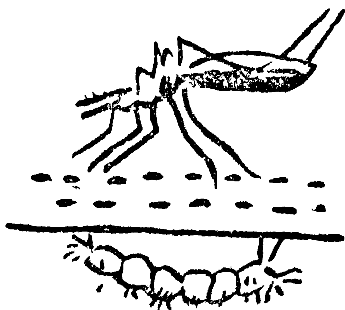
**Ki pulit ka snam** – Ha ka snám pat don ki kynja ba khih kiba rit eh bad balieh kiba par kylleng ka snám. Kine ki iai kylla ia ka dur bad ki trei ka kam babha. Ki dei ma ki kita ki korpossel lieh (white corpuscles), kiba sharai ia ka snam na ki nongpynjot Dei ma ki kiba ialeh pyrshah bad pynduh ia ki khñiang jingpang. La khot ia ki ki *Pulit ka Snam*. Katba u briew u dang khlain bad u koit bha, kine ruh ki iabun ha ka snam Kumta ki aibor ia ka met ban ialeh pyrshah ia ki khñiang jingpang. Hynrei haba duna ka bám bad ka bor, kine ruh ki tlot Kumta kim lah ialeh pyrshah ia ki khñiang jingpang jong ka met.

**Ki skáin** – U skáin ïing u long uba her ha ki ïing bad dem ha ki jingbam. Um long jingmynsaw ei ei ia ngi da kaba dait, kynthah ne kjit ia ka snam. Hynrei u long jingmynsaw ha kawei pat ka rukom. Une u dem kat haba lap, ha ki jingbam ne jakhlia ne hangno hangno. Katba u her u rah ryngkat bad ki khñiang jingpang ha ki kjat jong u. Haba u dem ha ki jingbam, u pynhap ruh artad hán ta ia kine ki khñiang jingpang. Kumta ba ki khñiang jing-

pang kiba kit jingpang iap-them (cholera) ki wan ber ha ki jingbam jingdih jong ngi namar ba wallam kine ki skain her.

Ngi dei katba lah ban pyniap bad pynduh ia ki. Ngi donkam ban ialeh katba lah ban nymdon jakhlia ei-ei sharud shakiar ban ai lad ia ki ban dem. Ka shini ne ki kynja ba thiang kin nym dei ban don khlem tap, lait sa tang ba da riam khnang. Ngi donkam ban pyniap duh ia ki iada da kano kano ka rukom. Ia ki jingkhám baroh dei ban da tap bha. Ia ka dud leilei ym dei ban ai lad ia ki skáin ban dem. Ia ka kynroh lah ban shu ñiad pushara shun ban nym ai lad ia ki ba kin kha pylleng, Donkam ban thang ne tep hapoh khyndew ia ka jakhlia baroh kaba ki ioh ban dem. Bad khnang ba kin nym ioh dem ha ka shyntur ne khmut jong i khunlung dei ban da tap jain stang ia i haba i iohthiah.

**U Káin pyrjong**—(*mosquito*)—U don u jait káin pyrjong uba mynsaw shibnn ha kaba u kit jingpang khieshoh-rih (malaria.) Ki kain-pyrjong ki don ar jait, uba mynsaw bad u bam mynsaw. Ia uba mynsaw la khot kyrteng *Anopheles*. Une u iapher na



U bam mynsaw.

u bam mynsaw ha kine ki rukom :—(1) Haba u dem ha ka kynroh. u i kumba u ieng da ka khlieh, bad u rah ki kjat sha bneng Uta uwei pat u dem beit ka met kum ki khñiang baroh. (2) U Anopheles um rwai bad kynud kum kita kiwei pat (3) U don ki thapniang kiba thoh.



U Anopheles.

Une u Anopheles u kha u long ha ki um khyrdong, ha ki pung ne nan, hapoh ki ñiut, bad ha ki um balang Um kham juh ha ki um kiba tuid shar-shar Nyngkong eh u long pylleng. Hadien kumba shitaiew pat u bret ia ka snieh bad kylla ñiang-sop. Um shong shuh hapoh um, hynrei u wan barobor ha sla um ban ring mynsiem. Lada um leh kumta un iap jyllop. Nangta u sa bthei bad kylla pyrjong. U la don mynta ar tylli ki thapniang, hynriew tylli ki kjat bad uwei u luta ar pnat uba jrong. Da une u luta u suh shapoh ka met bad kjit snam.

U kaiñ-pyrjong um da lah ban her jngai. Lada lah pynkhuid barobor ia ki um lang sharud shakiar ïing, u iap duh bad um roi shuh. U juh eh ban dem ha ki jaka ba kah dum hapoh ki khiew, ne ha ki jain ba dum rong ba la shu wah ne sdien. Ka dei ka pyrjong kynthei kaba

kjit snám briew. U shynrang u ialeh hi la ka bám shini ne kynja ba thiang. Ka kynthei ka lah ban im haduh shi bnai hynrei u shynrang u lah ban im tang khyndiat sngi.

Haba ngi kwah ban pynduh ia u, ngim ai lad ban don jinglang um hangno hangno ruh, hajan ïing. Ngim shah ban don um, lada ha ki khra kwai, khiew sniang ki shyngoid masi ne ki pukri. Lada ngi tip ba u thap kha ha ki nan ne pung kiba don ñiut ne khah, ngi pynwit noh ia kata ka um Ngi iai pynkhih ne theh da ka umphniang sharak, khnang ba un nym lah pynhiar mynsiem. Ki dohkha, ki han bad ki khun jakoid ruh ki iarap ban pynduh ia kine na ki pung ki nan. Ki bám ia ki lane ki iai pynkhih ia ka jaka ba kin kha kin long.

**Ki khnai bad thyllah.**—Ia ki khnai ngi dei ban da sumar phikir bha namar ki wan rah jingpang. Ka jingpang ba la wan rah da ki khnai ka long ka khlam (plague). Kane ka jingpang ka la pyniap da ki phew hajar ha London ha ka snem 1664 bad ha Bombay pat ha ka snem 1896. Ki khnai hi kim rah jingpang khlam beit ha ki briew. Ha ka khnai ki ju boi ki thyllah. Ka khnai kaba ioh khlam ka iap bad ki thyllah kiba boi ha ka ki phet noh. Ki iehnoh ia ka bad ki boi sa ha kawei pat ka khnai. Haba kata



U - thyllah.

ruh ka iap khlam ki iehnoh sa ia kata bad kumta ter shi ter. Ynda haba kim ioh khnai shuh ban dem bad kjit snam ki rynsied bad dait sa ta ki briew. Dei na kata ka daw ba ki briew ruh ki kem ia ka jingpang khlam bad ki iap.

Ka khnai ka juh haba don kba ban bám. Ka bám da ka jingbám tam ba bret na ki ïing ki sem ki briew. Lada ngi kwah ban nym don khnai ngim dei ban bret jingbám jakhlia ei ei ia ki ia ka ban ioh bám. Ngi dei ban shu thang bad shu tep lut hapoh khyndew ia ka kynja jakhlia baroh. Kawei pat ia ki khaw ki kba ba ki bám ngi dei ban da tap bha khop. Nalor kata ngi ri da ki miaw. Ki miaw ki iarap ban pynduh ia ki khnai napoh ïing. Ngi lah ruh ban shu riam ia ki khnai da ki jingriam, hadien kata ngi sa pyniap noh.

**Ki ksi, sinrad** bad ki **jynrein** ruh ki long ki khñiang kiba mynsaw. Kine ki kit jingpang khieshoh. Haba ki dait ki bsuh khñiang jingpang artad ryngkat bad kaba kjit ia ka snám.

## LYNNONG 23.

### KI JINGPANG SNIER

**Ka khieshoh snier (Enteric fever)** ka long ka jingpang kaba ktah ia ki snier. Haba ngi ioh ia kane ka jingpang ngi suh khriat, baiong khlieh, pynhiar nè set kpoh bad tengteng ngi mih namsohmut. Ka jingshit khieshoh ka jur bad ngi thiah thlop kumba iap lai taiew

ne. Lada ngim lap ngi koit biang. Ka lah ruh ban kem biang sa shi kylla Wei la ioh shisien, ñiar ha kan kem biang.

Baroh ki kynja khieshoh ki long kiba iabit. Ngi dei ban sumar bniah ban nym ioh ia kane ka jingpang Ngi donkam ban sumar khuid bha ha ka um bad ha ki jingbam. Ia ka jakhlia jakhlaid baroh dei ban tep ne thang.

Ia ki jain ki nep uba thiah pang dei ban thang ne shet um thnam. Ka kham bha ban pynthiah kyrpang ia u nongpang. Da kane yn nym don jingiakhleh ei ei ha ka bam ka dih. Ia kane ka jingpang lah ban lait ruh da kaba shu sam tika, haba dang koit.

**Ka Suh-ot**—Ka long ka jingpang kaba ktah ia ki snier. U bapang u lah ban lait bunsien eh ka kpoh. Ynda ka jur ka jingsuh, ka long khlein ne snam Ha kum kine ki por dei ban ai jingbam ba jem, ne da ka dud. Lada ym lah ban pynduh jait ia ka haba ka dang sdang, ka lah ban pynshitom da ki snem. Ka sla sohpri-am ka iarap shibun eh ia ka jingioh suh-ot.

**Ka pynhiar**—Ka long ka jingpang kaba lah ban lam sha ka jingmynsaw bajur. Ka mih jur ka kynja um na ki snier, ha uba ioh ia ka. Ka daw ka long ba ka met u briew kam lah ban tylliat ia ka jingbam. Lane u briew u bam ia ka jingbam ka bam lah ban tylliat bad ia dei ia ka kpoh; Ki khñiang jingpang ki thaw jingpang ha ka snier. Ki snier ki pang suh bad ki shitom jur.

Lada ngi bam shini than ruh ka lah ban pynhiar ka kpoh. Kane ka jingpang ka lah ban thaw sha ki babun ki jingpang kiba kham sniew. Donkam ban sumar na ka da kaba bam sumar bad sumar khuid. Ka dawai jalab (castor oil) ruh ka lah ban pynpyngngad ia ka jingsuh bad jingshitom ka kpoh. Hynrei ka long kaba mynsaw ban dih kulmar khlem ka jingia sylla u doktor u bastad.

**Ki Wieh**—Teng teng ki shong hapoh ka snier Ki kham shait don ha kiba dang khynnah bad kiba rep ba riang. Uba don ia kine u i tlot bad raikhoh. Ki wieh ki ialeh ban kjit ia ka snam kaba na ki snier. Ka jingduna snam ka paw wat haduh ki rymmiang shyntur. Teng teng ka mih ka jingbuid dait ha u syntiew khmut. Ki wieh ba kongsan ki don lai jait. (1) Ki wieh jrong (2) ki wieh ksain bad (3) ki niangraitliang.

Ngi iada ia lade na kine da kaba leh sumar ha ka um dih bad ka bam. Tang shu ipher ha ka jingitlot ka khmat dei ban pyndih dawai wieh sh isyndon.

## LYNNONG 24
## ÑIANGTHYLLIEW

U ñiangthylliew u long uwei na ki jingpang ba pyniap bun ki briew. Bad u wan da ki pòr, Kiba ioh ñiangthylliew ki lah ban iap ne ban matlah ne ban shu sniew dur ka khmut ka khmat sohkhruh tyrdum. U briew uba sdang ban kem ia ka u sngewbaiong ka khlieh, u khyn-

ñiuh ka met, u sakhrai ki kti ki kjat bad ingdong ; u prie bad u sngew khieshoh. Teng teng u lah ban poi shaduh kaba khiebhur. Nangta sa mih sa u kynja pyrshen ha ka khmat bad ryndang. Ka bur pat ha ki kti ki kjat bad ka met baroh kawei. U ñiangthylliew u mih ruh wat hapoh shynrur, hapoh thliew khmut.

U ñiangthylliew u long u jingpang uba iabit. Ki khñiang jingpang ki trei ha ki tor bad ki don ha ki sarew prum. Namarkata ka jingpynhiar mynsiem uba pang ka long kaba mynsaw. Lada kum dei ne ktah ia ki sarew prum ruh ka lah ban ia bit.

Lada don kum kane ka jingpang donkam ban khot ia u doktor u bastad shisyndon. U doktor u dei ban long uba tip kumno ban pynkoit ia u nongpang. U un ai jingbatai ban da ialade ban nym iabit. Namar ba ka long kaba iabit ym dei ban iathiah ha kajuh ka kamra ne ban iashong shngain. Ia ka kynja jakhlia baroh na u nongpang donkam ban tep ne thang. Kumjuh ruh dei ban leh ia ki jain ki nep ne ki tiar ki tar kiba iadei bad u nongpang. Ka long kaba ma ba ki sarew prum kiba don khñiang jingpang ki lah ban her kylleng kylleng da ka jingbeh ka lyer. La shem ba ka lyer ka lah ban kit ia kine ki khñiang jingpang haduh shiteng mail ka jingjngai. Don kiba ñiew ba une u jingpang u long u jingai sngewbhalai blei. Kumta ba la khot ia u ruh u "Ñiangblei."



Ka kmie ba pang ñiangthylliew

Khnang ban iada na une ngi dei baa shah tika ia lade man la ka hynñiew snem. Ia ki khúnlung donkam ban phah tika haba ki dap saw ne san bnai bad ynda 12 snem. Ka tika ka pynmlien ia ka snám ban ialeh pyrshah ia ki khñiang jingpang Kiba shah tika ki shu ioh ka ñiang tika kaba malu mala, tangba ki koit bha pat bad kim lei lei.

**Ka jingtika ñiangthylliew (Vaccination).**

Ha kawei ka por la shem ba ki nongkhem-dud ki don kynja jingatpyrshen ha ki kti Kine

kim ju lei-lei ha ka por ñiangthyllliew Nangta la shim ia ka sarew na ki soh jymbuin masi bad la buh ha ka jingtrud ha ka snieh ki briew. La shem ba kita ruh kim leilei shuh. Te ia ka ksuit khun masi la shim ban pyndonkam ha kaba tika La khrud pynmong malu mala ha ka sniehdoh bad thep da kane ka ksuit masi Kita ki briew ki ioh ka jingpang kaba malu mala. Hadien kumba lai sngi ynda la tika ka at kyrsong saw khyndiat ha ka dak trúd Kine ki pynmih um sngur bad ki kynád pyrk' ing bha ynda kumba phra sngi. Hadien kata sa mih sa ka kynja ksuit, bad sa long sarew prum ynda kumba khatsan sngi. Hadien kata sa thaw dak tika. Ha kum kane ka por dei ban iada ia ka jingtika na ka lyer. Ba kin nym ia kyrshut ki jain lah ban sop da i jain sang iba khuid bad sa kyllan umphniang besalin.



U Edward Jenner.

U Edward Jenner u la long u doktor uba nyngkong eh uba shem ia kane ka buit tika da ka ksuit masi ha ka snem 1796

## LYNNONG 23.

### KA JINGPANGIAPTHEM (CHOLERA).

Ka jingpang iapthem ne kholera ka long ka jingpang kaba kiew sha ri lum jong ngi na sha ri thor bad na sha ki khap ri dkhar. Ka sdang na kaba bám kulmar eh ia ki kynja soh im bad dih kulmar ia ka um. Ha kane ka jingpang donkam ban phikir eh ia ka bám khamtam ia ka um dih.

Ki dak kiba pynpaw ba dei kane ka jingpang ki long ka jingpynhiar jur. Ka jingleit khyndew ka long lang-lang, stang jan kum ka um saitkhaw. Bad ka long kaba kem lieh khyndiat khyndiat. U nongpang u don ka jingshit khieshoh kaba jur. Ka snieh pat ka ran bad ka tyrkhong. U shitom jur, u ud khriat bad u ud thrang um. Lada u pynhiar than eh u iap.

Ki khñiang jong kane ka jingpang ki juh bha ha ka um. Ka jakhlia bad ka prie kiba mih na u nongpang ki long kiba mynsaw, namar ha kine don ki khñiang jingpang. Ki jaiñ phong bad wat ka rud ka kiar jong u ki long kiba lah ban pynbit jingpang. Ia ki jingdiang baroh ba u nongpang u pyndonkam dei ban da shet um thnam. Ia ka prie bad jakhlia kaba mih na u, donkam ban tep hapoh khyndew. Ym dei ban ai lad ia ki skain ba kin dem bad rah khñiang jingpang. Ka jakhlia u nongpang kam dei da lei-lei ban poi sha ka jaka ba tong um dih. Tang

iwei i nongsumar i donkam ban sumar ia u. I dei ban da sait khuid bha ia la ki kti. Ym dei ban mih napoh kamra pang. Ia ka jingbam jong i nongsumar ruh dei ban shu leit ai ne buh ha khmut jingkhang jong ka kamra u nongpang.

Lada u nongpang u iap dei ban shu tep ne thang. Kat kaba u la pyndonkam dei ban thang duh khoit, Ia ka bam long thang ne tep dei ban thád slem ha ka sngi kaba shit kyrang. Ia ka ïing ba u shong dei ban iehnoh rynghang khlem shong briew, kumba shitaiew. Ia ki jain ki nongsumar ruh dei ban leh kumjuh. Kim dei ban iakhleh badno badno haduh shiphew sngi, toh ki iapynbit jingpang ia kiwei de.

Ia ka um dih baroh ha kata ka jaka ne shnong ba don u nongpang dei ban da shet bha shuwa ban dih. Kane kan pyniap ia kino kino ki khñiang jingpang kiba lah ban leit poi sha ka um dih. Kan bha ia kiba koit baroh ban nym bam soh im kum ha kata ka por. Ki donkam ban phong pynsyaid bha khamtam ia la ka kpoh, ba kan nym sngew syier Donkam ban da shet bha ia ka jingbam baroh ba ki bam bad kan long tang kaba sada. Ia ki khiew ki pliang u jhur u jhep baroh shuwa ban bam, donkam ban da wieh ha ka um thnam Ym donkam ban tieng ne sngew syier ba don kane ka jingpang hajan. Kane ka lah ban pynsyier ia ki snier bad namar ba tieng eh kan kem sa ka tlot ne jingpang syndon.

Tang shu suba kum kane, leit mareh shisyndon ban khot ia u doktor uba tip ba nang bha, Katba ym pat poi u doktor, lah ban shu pynsyaid ia u nongpang katba lah. Lah ban nang ai um shun khyndiat ba un dih. Lada jia ba ring dkoh ki khohwah donkam ban kyrshut jur ia ki ba kin syaid Lada ioh lad kan bha ia kiba koit kum ha kane ka por ban shah tika baroh. Kaba sam tika ka long kaba sam ha ka snam da ki khñiang jingpang kiba la tlot ne thap-iap. Da kane ka met ka mlien bad ka lah ban ialeh pyrshah hadien ia kiba im ba shait. Kiba la shah tika ha ka met ki kham lah ban ialeh pyrshah ia ka jingpang ban ia kiba ym pat shah tika. Ba ngin lait syndon na ka, donkam ka jingsam tika kaba man ka snem.

Ki rul kiba iadei bad kane ka jingpang (kholera) :—

Haba don jingpang *kholera* hajan donkam ban kynmaw ia kine harum :—

1. Ia ka um baroh ba pyndonkam ha kaba dih ne kynruh ktien dei ban da shet pynthnam.
2. Ym dei ban bam jingbam ka bam pat da shet kum sohphlang, soh ot bad kiba kum kita.
3. Ym dei ban bam soh im ne kano kano ka jingbam ba die ha surok, kum soh pri-am, jalbi mithai.

4. Ym dei ban pyndonkam ia lade da kano kano ka tiar ba la ktah u nongpang, khlem da shet umthnam shuwa.

5. Ym dei ban buh jingbam khlem da tap bha ba ioh dem ki skain, dkhiew, ne ñiangkalaw kiba rah khñiang jingpang.

6. Ym dei ban shong ne shang hajan u nongpang lait na i nongsumar, bad ita ruh i donkam ban da sumar khuid bha ia la ki kti bad ia lade.

7. Haba donkam leit shano shano lah ba shu rah hi ia la ki jong ki tiar dih tiar bam.

## LYNNONG 26

### KA KHLAM BAH (PLAGUE)

Ka khlam ka sar hajar hajar ki briew shi sien sar ha kano ma ka jaka. Ka long kaba kham mynsaw wat ia ka pang iapthem (cholera) ha ka jingpyniap briew. Kane ka jingpang ka long kaba kham ma. Ka pyniap shisien wan la kumba iap thma, ne kumba sar ka eriong. Ka pyniap kham bun ki briew ha ri India, lait na ka khieshoh rih (malaria). Kane ka la sár bún bún ki briew ha Europe dang ki por mynshuwa Ka la wan rong umsaw kaba jur eh ha London ha ka snem 1664 bad ha Bombay pat ha ka 1896. Kane ka leit long namar ba ki briew ha

kita ki jaka kim pat nang ban sumar khuid ia ki ïing ki sem, ha ka lyer, ha ki nur um bad ia lade. Hynrei naduh ba ki la nang ban sumar khuid, kam ju don shuh mynta bad ka la duh syndon khoit. Kane ka jingpang ka eh ban kem ia ki briew kiba sumar khuid bha ia lade, kiba shait ba khlain bha ha ka bam ka dih bad ka trei ka ktah, bad ki bam tieng ia ka.

Uba ioh ia kane ka jingpang u pang tlot jur. Lah ruh ban don kynja jingat thung hapoh ki tohtit ne lbong. Ki khñiang jingpang ki ktah jur ha ka snam bad wat ha ki tor hi ruh. Ka jyrhoh bad umbiah ki long barobor kiba mynsaw.

Ngi lah ban iada ia lade shuwa ba kan poi kane da kaba sumar khuid katba lah. Ngim dei ban ai lad ban don khnai sharud shakiar. Ki doktor hi ki la shem da ka jingiai iit bniah ba dei ki khnai kiba long ka daw ia kane ka jingpang kaba ishyrkhei. Ki la shem ba kane ka jingpang khlam ka trei shuwa ha ki khnai haduh ba kin da iap. Ki thyllah kiba kjit ia ka snám khnai ki iehnoh noh ia ka khnai iap bad ki wad jingbám sha kiba dang im. Kane ka pynlong ia ki khnai kiba shah dait thyllah ban iap khlam. Kumta ba la nang shem ba dei ki thyllah kiba dem ha ka met khnai kiba rah bad kit jingpang nawei shawei. Ynda ym don khnai shuh kine ki thyllah ki rynsied sa ha ki briew ban kjit snám. Ki pynrung khñiang jingpang sa ha u briew bad kumta ter-ter. Te kat shaba ki rah jingpang ki wallam jingiap.

Kumta ba ngin lait na kane ka jingpang khlam ngi dei nyngkong eh ban pyniap ia ki kynja khnai baroh kat kiba don ha ïing. Ia kane lah ban leh da kaba riam, ai bih, ri da ka miaw, lane da kano ka-

Ka khnai im.

no ka rukom. Kawei pat, ba kin nym roi ki khnai, ngi dei ban pynduh jingbám ia ki. Ngi lah ban leh ia kata da kaba tap bha ia ki kynja khaw kynja kba. Bad ngim dei ban theh jakhlia sharud shakiar ban pynlang jingbam ia ki khnai. Lada ym don ki khnai ym don thyllah; kumta yn ym don khlam ruh. Ka jingdon ki khnai ka wallam ia ki thyllah; bad da ka jingdait ki thyllah ka wallam ia ka khlam. Ia ki jaiñ dei ban iai thád barobor ban nym shah ia ki thyllah ban dem. Kam dei ruh ban thiah ha madan.

Ki khnai ba la riam.

Lada lap ia ka khnai iap, ym dei ban ktah da ki kti ioh ki rynsied ki thyllah. Nyngkong theh da ka umphniang sharak sa shim da ki dieng kiba jrong ban khap ia ki khnai iap. Ha kane ka rukom ki thyllah kin nym lah sied sha ka met. Kumta lah ban thang ha ding ia ka khnai lang bad kita ki dieng.

Nalor kane, donkam ban shah sam tika ha ka por kum kane. Donkam ban ai jingtip kloi sha u doktor tang shu don ba kem pang jur bad lap ba iap khnai sharud shakiar Lada u tip un ioh sam tika lut ia baroh. Ka

jingsam tika kan nym lah ban pynim lut. Ka lah ban iada shibun eh. Ka jingsam tika ka pynmlien ia ka snám ban ialeh pyrshah ia ki khñiang jingpang. Hynrei lada don ka jingbamkhlain ka bor kim lah ban ialeh pyrshah ia ka jingpang.

Ka long kaba eh shibun ban sumar ia uba la ioh ia kane ka jingpang. Bun ki briew kiba phet sha khlaw bad kat sha ba kynduh Hynrei kata kan nym lah s tia ban iarap ia ki. Lada lap iano iano ia uba pang kum kane, donkam ban pynthiah kyrpang ia u tang marwei ha ka jaka ka bakhuid eh. Ia ki jain ki nep jong u dei ban thad sngi ne shu thang ba kin iap ki thyllah, ia ka umbiah ne jakhlia baroh ba mih na ka met u nongpang dei ban tep hapoh khyndew ne thang duh. Ia ka met iap u nongpang dei ban tep hapoh khyndew ne thang duh bad ia ki jain jong u baroh ba u pyndonkam. Ia ki bam long ban leh kumta, donkam ban shu thad sngi ne ai dawai ban pyniap ia ki thyllah kiba don Ym dei ban ktah thala ia ka met iap ne wat ia ki jain jong u ioh sa wan sied ki thyllah.

## LYNNONG 27

### KA JINGPANG KONSOMSHON (CONSUMPTION)

Ka jingpang konsompshon ka bam pong kham tam eh ia ki tor hynrei ka bám ruh ia ki snier bad kiwei kiwei ki bynta jong ka met.

Kane ka jingpang ka dang mih shen ha ri Khasi. Ka bún eh ha ri dkhar, ha ki jaka ba shong khapngiah briew, ba sngem bad bam ioh lyer bha. Ka leit nawei shawei na ka jingiabiah bad bynthiew kulmar ha ki rel ne bos. Ka kit jingpang ruh ha ka dud na ka jingleh jakhlia.

U briew uba don kane ka jingpang u jyrhoh, bynthiew ne kyrkhah. Ka rong jong ka kyrkhah ka kham stem bad teng-teng ka long da ka snám Bunsien u don ka jingshit khieshoh wat la u iaid u ieng U tlot bad u sngew khieshoh. Ka sniehdoh jong u ka tyrkhong bad ka khluit. Teng-teng u briew u pynhiar. Ki khñiang jingpang ki mih shabar ryngkat bad ka jakhlia. Ka jakhlia jong u ñamarkata ka long kaba mynsaw Don pat kaba thaw thung ne kynja tohjaw. Lada u bthei, ki khñiang jingpang ki ioh mih ban her shabar.

Ki khñiang jingpang jong kane ka jingpang ki roi bha ha ka snam u briew. Ki shong hapoh ki tor na kaba u briew u ring mynsiem. Hangta ki im bad don kiba iap da ka jingialehthma pyrshah bad ki pulit ka snam. Ki khñiang jingpang ki mih ruh shabar ha ka kyrkhah ne jyrhoh. Suki suki ki khñiang jingpang ki bam ia ki tor ne kiwei pat ki bynta jong ka met Kumta u briew u swai bad ring raikhoh. U kylla kum uba pang khrew bad u iap artad.

Ha ka jyrhoh, ka kyrkhah, ne ka umbiah jong uba pang don da ki phew lak tylli ki khñiang jingpang. Kine ki mih shabar na u tor,

khleh bad ba im bad ba iap Tang shu rkhiang ka umbiah kiba im ki her ha ka lyer. Ki lah ban im slem wat lada khlem ioh jingbam. Ka shim por slem ban pyniap ia ki. Ka jingshit ka sngi, ka ding ne um thnam kam lah ban pyniap khala khala ia ki.

Kumta ngin sumar ia lade na kine ki khñiang jingpang da kaba sumar khuid ia ka lyer (kat kumba la pyni sha ki lynnong kiba shakhmat). Barobor ngin kynmaw ban pynhiar mynsiem ha ka lyer ka bakhuid bha. Ka lyer khu'd ka long ka dawai ka babha tam bad ka batat tam Ym dei ban iashong ha ki ïing ne jaka ba iakhapngiah briew eh. Ki ïing ne kamra ki dei ban long kiba iaid bha ka lyer. Hynrei ym dei pat ban shah khriat ioh kem khriat. Ym dei ban don jingjakhlia hangno hangno ba ki boi ki khñiang jingpang. Ialeh ban iai thad sngi ba ka jingshit ka sngi kan thang ia kine ki khñiang jingpang. Pynkhlain bha ia ka met da kaba trei pynmih syep Bám ki jingbam ki bakhlein ba ka met kan ioh bor ban ialeh pyrshah. Ym dei ban shong kyrni hajuh ne khreh kot than da kaba snu set kut ia lade hapoh kamra.

Ia u briew uba pang dei ban buh tang ha kawei ka kamra. Ka dei ban long ka kamra kaba ioh lyer bha bad jingshit ka sngi. Um dei ban biah kulmar. U dei ban don ka jingdiang ka bakyrpang ba un biah. Ka dei ban don ki

dawai pyniap khñiang bad dei ban da tap bha. Ia ka um biah dei ban tep hapoh khyndew. Ia ki jaiñ rumar ba u ñiad shyntur donkam ban da shet um thnam ne shu thang duh. Ia ki siang ne pliang ba u pyndonkam dei ban buh kyrpang tang ia u hi. Bad dei ban pdem barobor ha ka um thnam Ym dei ban iadih iabám na kajuh ka jingdiang lem bad u. Lada iatán sikret ne duma lang bad uba pang kan long kaba mynsaw eh. Ka long ruh kaba mynsaw lada u kpa ne ka kmie kiba don ia kane ka jingpang kin doh ia i khun na ka shyntur. Donkam ban thad sngi ia uba pang katba lah barobor ha ka jaka ba pyngngad bad ba dei sngi bha. Ka lyer khuid bad ka jingshit ka sngi ki long ki dawai ki babha tam. Ka jingbám kan long ka bakhlein bad bakhlain bha ba un ioh bor ban ialeh pyrshah ia kane ka jingpang. Ia ki jain ki nep ba u pyndonkam baroh bad ia kiba ym long ban shet umthnam donkam ban iai thad ha ka sngi ka bakhluit ne syang hajan ka ding. Ki tiar ki tar hapoh ka kamra pang, wat ka kynroh hi. ki don khñiang jingpang. Ia ki tiar donkam ban iai thad sngi shabar. Ia ka kynroh donkam ban iai pushara shun teng teng. Ki nongsumar pang ki dei ban da thet bha ia la ki jong ki kti. Lada kim leh kumta lah ban snoh khñiang jingpang ha ki kti. Khatduh khatwai, donkam ban sylla ban wad buit na ki doktor ki bastad.

## LYNNONG 28

### KA KHIESHOH RIH (MALARIA)

Na ki jingpang baroh dei ka khieshoh-rih kaba pyniap bún eh ki briew ha ri India Dei na kane ka daw ba ka long ka jingpang ba ngi donkam ba ngin tip kumno ban sumar. Kane ka jingpang wat lada kam pyniap ka shu pyntlot pynswai bad pynduna ia ka bor ialeh pyrshah kaba don ha u briew.

Ki khñiang jong kane ka jingpang khieshoh-rih ki im da ka snam kaba don ha ki korpossel saw Da kaba pyniai duna ia ka snam, u briew u duh bor, bad ka met ka shah shitom. Kane ka thaw bih ruh ha ka snam, ba kumta u briew u tlot.

Ki briew kiba ioh ia kane ka jingpang ki don ka khieshoh kaba khynñiuh. Búnsien ki i shait i-koit, ki iaid ki ieng, tangba ki tlot bad kim donbor ban trei ban ktah. Teng teng ruh u khláb u lah ban heh haduh ba u lah ban bthei, ba kumta u briew u iap.

La shem ba uba rah kylleng kylleng ia une u khñiang jingpang u long u kain pyrjong. Haba u kjit snam, u sam ruh ia u luta shapoh ka doh jong kiba shah dait. U pynrung ia ki khñiang jingpang kiba u rah ha u luta, shapoh ka doh. Kumta kine ki khñiang jingpang ki roi hangta,

Ngi lah ban sumar na kane ka jingpang da kaba dih ia ka dawai kwinin. Ngi lah ban ioh ia ka na ki ting-die dawai. Kane ka dawai ka long ka bakthang. La lap nyngkong eh ia kane ka buit da uwei u phajri Katholik uba leit trei ha ka America ba Shathie. Hangne u lap ia uwei u nongshongshnong uba bangta ba u pynkoit ia kiba ioh ia kane ka jingpang. U shem ba u ai ia ki ban bam ia ka snep jong uwei u dieng. Une u phajri u la shet ia kane ka snep dieng bad ai da kane ka jingdih sha kiba pang bad u shem ba ki koit. Ia kane ka jingtip la phah kylleng sha ki ri riewshai. Te ki riewwadbniah ki la shem ba don ka kynja bakthang ha kata ka snep dieng, bad ia kata la khot ka kwinin (quinine), Dei kane kaba long bih ban pynlap ia kita ki khñiang jingpang jong ka khieshoh-rih. Ha ka por khieshoh, kan bha, lada lah, ban dih ia kane arsien shitaiew. Wat la ka kthang lane set kyllut ki shkor, hynrei ka lah ba shah ia kane shipor ban ia kaba ioh pang khieshoh.

Ha ka jaka ba bün u 'kaiñ pyrjong dei ban thiah barobor bad ka musari, ne ka jar-skaiñ. Lada u 'kaiñ-pyrjong um lait ia ka ban dait, yn nym lei-lei. Ha ka por bam pat leit thiah, lah ban kyllán da ka umphniang sharak ia ki kti ki kjat ba un nym nud dait. Don ki ting kiba la shna lupa bad ka jar nar ha kaba um lah lait shuh u 'kaiñ-pyrjong. Kane ka lada shibün la ka lut paisa. Don pat ki briew kiba la shong

lupa ha ki jaka ba búñ than une u 'kaiñ-pyrjong ki bam ioh khieshoh-rih shuh namar ka snám ka kylla kthang, la kumba tika. Lada ym shym dait ki da u 'kaiñ-pyrjong anopheles uba la dait shuwa ia uba la pang khieshoh-rih yn nym lei lei.

Kawei pat ka lad ban pynduh jait ia kane ka jait jingpang ka long ban pynduh jait ia u 'kaiñ-pyrjong. La shem ba dei ka 'kaiñ pyrjong kynthei kaba dih snám bad kaba kit jingpang. Kumta ban pynduh ia ka jingpang, donkam ban nym ailad ia ka 'kaiñ pyrjong ban kha pyl'eng hangno hangno ruh. Ym dei ban sah um lang ha kino kino ki jingdiang ne pukri. Ia ki umlang lah ban iai king ne pynwit barobor man ka taiew. U pyrjong shisyndon un nym lah im, bad un iap jyllop hapoh um. Kine ki 'kaiñ-pyrjong kim da juh bha ban kha roi ha ki wah ne shyngiar ba tuid, lane ha ki baden kba kiba lang búñ eh ka um. Hynrei ki juh eh ha ki um-lang kiba rit, ha ki bir kiba búñ ñiut búñ ñier, haroh ba dum. Don pat ki briew kiba u 'kaiñ pyrjong um treh dait ba ka la kthang lupa ka snám. Da kaba iai pynwit ia ki um ka pynkulmar ia ki ba kin roi. Lah ruh ban theb umphniang sharak man ka teng bad iai king da u dieng. Ha kane ka rukom ki pyrjong khun ki iap duh. Ki dohkha, jakoid rit bad han kiba jngi ha ki

kynja nan, pung ne bir ki iarap shibun ban pynduna ia ki 'kaiñ-pyrjong La nang shem shuh shuh ki jait dawai kynshait kiba lah ban pynduh jait ia ki.

Ki 'kaiñ pyrjong ki lah ban her ne per jngai haduh shiphew n ail ne, da ka jingbeh ka lyer, kata lada ym don khlaw ne sañium ba kah ia ki. Lada khyllad ia ki tnat na trai ki dieng, kumta ban nym iehnoh sañium, ki 'kaiñ pyrjong kin ym lah ban ioh lad ia ka ban sahkut shajan. Ki ïing kiba don ha ki kliar lùm kiba khlem dieng ki kham lait shibùn na kine ki skain ban ia kiba don hapoh ki them.

Ha ka Panama Canal kaba hapdeng Amerika ba Shatei bad Shathie, la bùn ki Phrensh kiba iap. Ka daw ka long namar ba dei ka jaka shong u 'kaiñ-pyrjong. Hynrei ynda hadien, ki nong Amerika ki leit pynduh jait ia une u 'kaiñ-pyrjong bùn mail baroh arliang jong ka. Ki sa shna bad tih ka jaka iaid jhad bah nangta, bad mynta kam leilei shuh. Ban kham lait na kane ka jingpang ngi buh ia kine harum ban kynmaw :—

1. Iai pyndonkam ia ka musari barobor haba thiah ha ki jaka ba don 'kaiñ-pyrjong.

2. Kyllân umphniang sharak ia ki kti ki kjat haba dei iaid ha ki jaka ba don u 'kaiñ-pyrjong.

3. Dih kwinin ryngkat bad ka julab ha ka por ba boi u 'kaiñ pyrjong.

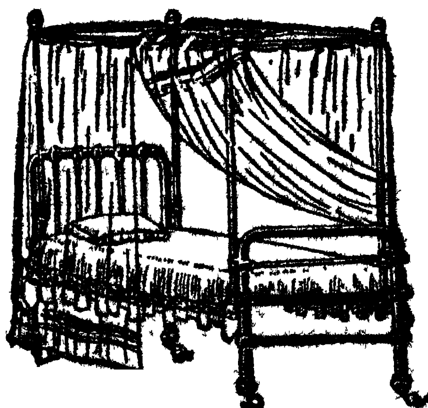
4. Lada u heh u khlab, leit kloi sha u doktor, ioh u kloi bthei.

5. Wat shah ban don um kaba lang hangno hangno hajan.

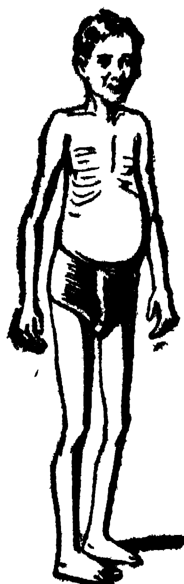
6. Lada don um kaba lang hangno hangno bam lah ban pyndam ne tap, theh man ka teng da ka umphniang sharak bad iai king shisien shitaiew.

7. Wat iehnoh pynsañium eh ia ka kper ka phrah kaba baroh sawdong ka ïing shong briew. Kynshait dawai.

---



Ka jingthiah musari



1. U briew ba don khieshoh

2. U briew ba shait bakoit



1 2

## KI JINGKYLLI

1. Phi tip aiu ia ki khñiang jingpang ba ki khot ki *microbe* ne *germs*? Hangno ki im bad kumno yn iada ia lade na ki?

2. Ki jingpang aiu ba kine harum ki wan-rah bad batai ha kano ka rukom ki wan rah :— (*a*) Ki khnai. (*b*) Ki skaiñ. (*k*) Ki ksi bad jinrein.

3. Ha kano ka rukom u 'kaiñ pyrjong u long uba mynsaw? Iathuh lyngkot ia ka jingim jong u.

4. Kiei ki jingpang ba ngi ioh ha ka snier ? Iathuh bniah shaphang kawei na ki ?

5. Iathuh lyngkot shaphang u Ñiangthylliew.

6. Kaei ka jingpang kaba ishyrkhei eh kaba trei jur namar bam sumar ia ka um dih ? Da kumno yn iada na ka ?

7. Kaei ka jingpang kaba ishyrkhei kaba kem na kaba dait thyllah ? Batai shai kumno yn iada ia lade ban lait na kane.

8. Da kumno yn sumar ia uba pang konsomshon ?

9. Kaei ka jingpang kaba pyniap bún eh ki briew ha ri India ? Kiei ki lad kiba ngi lah ban lait na ka ?

10. Kiei ki dak kiba pyni ba la kem da kine ki jingpang harum :—

(a) Khlam (b) Kholera (k) Konsomshon bad (d) Ñiangthylliew.

11. Thoh jingbatai lyngkot shaphang kine :— (a) Ka Khiesboh-rih (b) Typhoid (k) Kaba tika (d) ka Kwinin.

12. Ai jingbatai pynshai shaphang kine :— Germs, pulit ka snam, thyllah, wieh, anopheles.

13. Batai shai ia ka jingmut kine ki jingong :—

(a) "Khlem khnai, ym don thyllah bad ym don khlam ruh."

(b) "Lada ym don 'kaiñ-pyrjong, ym don khieshoh-rih.'"

14 Pyndap ia kiba suda :—

(a) Ka jingpang konsomshon ka mih namar bam sumar ha......

(b) Ka iapthem (cholera) ka mih namar bam sumar ha......

(k) Ka khlam ka wan namar ba don ki......

(d) Ngi ioh khieshoh-rih namar ba dait ki......

(e) Ka khlam ka kem namar ba dait ki......

(g) Ka jirhoh ka long ka dak jong ka jingpang......

(ng) Shet thnam ia ka um dih haba ka don hajan ka jingpang . ...

(h) U briew u heh khlab ba u don ka jingpang.....

(i) Ym dei ban iapynhiar mynsiem lang bad uba pang.........

(j) Ym bit ban bám soh im haba ka don hajan ka jingpang.........

(l) Ka jingbamsumar ha ka umdih ka wallam ka jingpang.........

(m) Ki khñiang jingpang......ki bún eh ha ka lyer.

(n) Ia ka umphniang sharak la pyndonkam ha......

(o) Ki khñiang jingpang......ki lah ban her haduh shiteng mail.

## BYNTA V:—KA JINGAI JINGIARAP KLOI IA KIBA MYNSAW

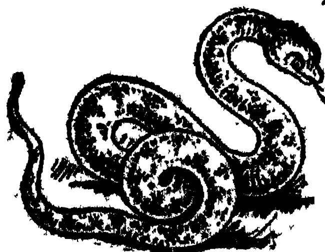
### LYNNONG 29

### KA PUH BSEIN BAD KA KYNTHAH KHÑIANG

**Ka jingai jingiarap kloi ia kiba mynsaw :—**

Kane ka bynta ka long kaba donkam eh khamtam ha kine ki por ia ka ban tip bad ban nym ap ia u doktor ia kaba dang lah ban leh hi. Hynrei kam bit pat ban shu leh hi naphang khlem da wad ia ka jingiarap u doktor, ioh kan poi sha kaba ym lah pynkoit shuh. La shu ai ia kine khyndiat lyngkot lyngkot, khnang ban ai jingiarap ha ka por ba don jngai na ka jingiarap u doktor.

**Haba puh bsein** :—Lada puh bseiñ jngai na u doktor don lai tylli ki lad ba lah ban nang leh. Ka banyngkong, ka long ba tang shu tip naei u puh, shisyndon kjup da ka shyntur na ka jaka ba puh bad biah ia ka bih shabar, ym dei ban nguid. Ialeh ban pyn-





mih ia ka snám na ka jaka ba puh. Lada ym don jing mong ha ka shyntur la jong, kan nym lei lei. Hynrei lada don, ka bih ka leit rung pat sha kata ka jingmong. Ka-baar, ka long ban teh pyrkhing na baroh arliang ne dong jong ka jaka puh. Sa tar ne pruid da ka kynja tari ne syrti nep ha ka jaka puh. Wat puid pyngkiang hynrei lynter, ban ai lad ba kán mih noh ka bih. Sa tah da ka dawai Potash Permanganate (kaba ju pyndonkam ha kaba ber ia ka um ba kan khuid) hamar ka jaka ba la tar ka tari bad pynjaw de bad ka um. Kane kan iarap katba ym pat poi doktor, namar lada ym lap ba leh kloi u la lap ba iap. Ka lad kaba lai ka long ban thang ia ka jaka ba puh da u nar saw uba la thang haduh ban da lieh shaid. Katba ka nangjur ka jingkhluid u nar, katta ka nang kham duna ka jingiohsngew ia ka jingpang. Nangta lah ruh ban nang tah da ka Naitrik asit ne Karbolik asit, lada don. Sa pynbud hadien da ka Potash Permanganate. La ka long kaba ishyrkhei, hynrei ka kham bha ba pang shitom shipor ban la kaba iap jynduh; Ka bih u bseiñ ka don ha ki bniat bad ka kynshait haba u puh da kaba pyrkhun ka ryndang. Ka bih kam dei ha u thylliej. Kam ju lei lei lada u shu dait ne shrut khlem da ioh puh.

**Haba dait ñianglartham** :—Haba dait ñianglartham lah ban leh kumjuh kum haba puh bseiñ. Tangba pyndonkam da ka dawai Ammonia ha ka jaka ka Potash Permanganate, Kane kan law shisyndon ia ka jingpang.

**Haba kynthah khñiang**:—Ha ri Khasi don teng-teng ki jingkynthah na ki khñiang kum na u ngap, lwai, dkhi, dkhew, kyieng. Ba kan nym at ne sieb, nyngkong eh donkam ban sot ne phut ia u sni. Nangta kyllan da kaei kaei ka ban pynduh ia ka bih sni. Lada leh kloi, wat ka sabon ka iarap shibun. Lada lah ban ioh, kyllán ia ka jaka ba kynthah da ka sner syiar kaba la wieh ha ka dawai Ammonia. Kane ka long ka babha eh ban pynjem ia ka. Ka long kaba mynsaw lada shah kynthah na pdot. Lada ka jia kumne, uba shah kynthah un shu kjit khyndiat khyndiat ia ka kum ba la khleh khyndiat eh bad ka Ammonia. Bad un sa iai kynruh ktien da ka um mluh. Hynrei la kumno kumno ka bha ban shu khot noh kloi shisyndon da u doktor.

Ia kaba kynthah mait bad kaiñ-pyrjong, lah ban pyndei khyndiat khyndiat da ka dawai Ammonia, bad sa sait da ka um khriat. Lada kyllán lupa da ka umphniang sharak ia ki kti ki kjat ha ki jaka ba bun than eh u mait kan iada shibún ba kin nym nud dait shuh.

Haba dait kum da u ñiangñiuh ne ñiang-tmong lada ym lah ban sumar haba dang sdang ka long kaba pyshitom. Ka lah ruh ban poi sha ka ban pyndkoh. Ialeh ban ñiad pynkloi da u ñiuhkhlieh ban weng ia ki treng khñiang bad sa kyllán da ka shun, Kane kan iarap shibún.

## LYNNONG 30

### KA JINGPHLEI SNAM : KI JINGMONG JINGMYNSAW

Khnang ban ioh jingsngewthuh bha kumno ban sumar ha kaba phlei snám, ngi donkam ban da tip kham bniah shuwa ia ki thied snám kiba kit snám. Kumba ong sha khmat, don lai jait ki thied snám :— (1) ki Arteri, (2) ki Bein bad (3) ki Kapillari.

**Ki Arteri**—ki long ki thied, kiba rah ia ka snám khuid na u klong snám sha ka met baroh kawei. Ka rong jong ka snám ba ki leit rah ka long kaba dang khuid bad saw bha haiñ. Haba kum ot ia ki ka jingmih ka jur bad ka kynshait kat kum ka jingtied u klong snám. Haba set ia ka snám, kaba mih namarkata, dei ban set hajan ka jaka ba mih na sha ka liang iajan ia u klong snám.

**Ki Bein** — ki long ki thied kiba wan pynphai ia ka snám jakhlia jong ka met sha u klong snám ka rong jong ka snám ba ki wallam ka long jakhlia bad saw jngut Haba kum ot ia uwei na ki, ka snám ka shu jaw ne tuid, bad kam kynshait jur shuh. Haba set ia ka snám kaba mih ki dei ban set najan ka jaka ba ka mih, na ka liang ba jngai ia u klong snám.

**Ki Kapilari**—ki long ki thied snám ksai kiba rit eh kiba don ha ki tduh jong ki arteri bad bein. Ki bteng ne pyniasoh ia ki baroh ar. Kumta ki don hajan ka snieh-doh bad ha ki dohksah. Ka snám ha ki ka dang khuid saw itynnat. Lada kum ot ia uwei na ki, ka snám ka tuid ryntih ne shu jrein.

Ki thied arteri kiba heh ki don uwei ha ki lbong bad uwei ha ka ksangkti. Kumta haba iada ia ka jingphlei snám jur ha ki kjat ne kti ka iarap shibún lada lah ban set da ka kaba teh pyrkhing ha ka lbong ne ksang kti. Teh pyrkhing bad syrdoh artat da u let, khulom ne kynja thalab dieng hamar ka shyieng lbong ne ksangkti. Kane kan kham iarap ba kan nym kynshait jur ka snám, haba kum ot ne mynsaw ha ki jaka ba sharum. Ha ka lbong khñiot ne kyrshoin da ka ti kmie. Lane teh pyrkhing shi tda haneng ka khohsiew ba kan nym kynshait jur eh ka snám. Lada ka long na ka ksangti, teh kumba shi khup ne ar kti haneng tymbuit.

Ialeh ban set ia ka snám ba kan nym mih ne tuid jur shabar. Shon ne kyrshoin tyngeh da ka ti kmie hajan ka jaka ba phlei snám. Lane khúm bad teh hajan kata ka jaka, da kaba khyrwait pyrkhing da u kynja dieng rit kat uba ioh najan Ka um khriat ka iarap ban pynlang ia ka snam bad ka set ia ka jingmih ka snám Haba kum kyrshoin, kumta ba ka jrein snám ne pdung, sait da ka um khriat kaba la khleh bad ka mluh. Kane kan iarap ban pynthem bad set ia ka snam. Ka námlang ka iarap ban set ia ka jingmih ka snám na shapoh Ka iada ruh na ki khñiang ki ksiah ba kit ka lyer ne ka um ba kin nym ioh rung ha ka jingmong. Haba mih namsohmut, lada buh jaiñ sngem ha ka khlieh ne na¶shadien ha ka ryndang ka iarap shibun ban pynsangeh ia ka jingmih jur ka snam. Ka jingpynhiar mynsiem ka dei ban long noh na ka shyntur. Kam long shuh na ka khmut.

Haba jia ba phlei snám kum ha u ryndang ne na ka met ha kaba ym ioh lad ban khúm ban teh, kumno yn leh? Lah ban shu set da ka ti-kmie ne wat da ki shynriahti hi. Lada ot ha ka sla ti, teh ia u mawpyllon da ka jain bad sa pynkham ha ka kti khak, kumta ba ka ka snám kan nym lait.

Ka banyngkong eh ba dei ban leh haba mong ne mynsaw ka long ban pynkhuid ia ka jaka ba mong da ka um ba la khleh mluh. Sa pynsangeh ia ka snám kaba mih da kaba

set da ka kti. Hadien kata khúm bad teh da ka jain syrdep ka bakhuid bha, ban nym rung jakhlia ei-ei. Wat ai lad ia ki khñiang ki ksiah shabar ba kin biah phong rai. Wat shah ruh ia ka lyer shabar ba kan pyrsad bad pynsnoh khñiang.

Lada sait barabor ia ka jingmong da ka um sabon, ka iarap shibün. Ka dawai Potash Permanganate ka long kaba dei ban don barobor hajan. Ka iarap ha kaba pyniap ia ka bih khñiang kiba ha ka um. Ia ka jingsop dei ban pyllait jaka malu mala ba ka ksuit kan mih. Dei ban pli da kawei pat man ka sngi. Ym dei ban sam thala ia ki jingmong da ki kynja pin ne thyrnia. Kane ka lah ban thaw bih pynban haduh ba u briew u lah ban iap shisyndon.

## LYNNONG 31

### KA INGDING : KA PDUNG

**Haba ingding :**—Nyngkong eh ngi dei ban kynmaw ba ka ding ka meh tang haba ka ioh lyer oksijen. Haba pynduh oksijen ne lyer ia ka ding, ka ding ka lip. Kawei pat, ka ding ka ialeh ban kiew shajrong, kam iaid pyngkiang. Kumta haba kem ding, lada u briew u ieng, u nang ing Lada u mareh

lei-lei katta ka nangjur. Hynrei lada u thiah noh ka ding ka duna.



Kaba Ingding

Haba kem ding mano mano namarkata ym dei ban mareh sha madan. Kata kan nang pynheh shuh shuh ia ka jingmeh ka ding. Lada don tang marwei dei ban tyllun ia jade ha madan. Kata ka ialeh ban pynlip ia ka ding. Lada lah tap sop ia lade daei daei kat da kaba ioh. Ryngkat bad kata, pyrta briew ban wan iarap.

Kiba don hajan shisyndon ki dei ban tap ia u khlup da ka jaiñ ka baheh. Ai ka jaiñ

kan kdup khop ba ka lyer kan nym ioh rung shapoh. Wat ai lad wat khyndiat ruh ia ka lyer ba kan sah hapoh. Kumta iai kyrshoin ne kyrñiom lut na ki jaka baroh. Nangta dei ban pynthiah bad wat ai da lei-lei ban ieng.



Kaba pynl p dıng

Kumjuh ruh haba kem ding kumno kumno ka nar sdieh ha ïingshetja dei ban shu tap khlup ia ka da ka jingtap ba kan nym ioh lyer. Ka ding kan sa shu lip hi. Ym dei ban rah kylleng ne theh da ka um. Kata ka nang pynjur pynban ia ka jingmehding Ka lah ban kem ding ruh sa shawei shawei bad pynpluh

ia ka iing. Kumjuh haba pluh u atoskhana theh da ka um ha ka ding ha trai u atoskhana bad kan lip hi

**Ka jingpdung.**—ka mih na kaba dei um thnam ne umphniang khluit ha ka sniehdoh. Lada pdung ne kum thang ia lade, ia ki jain ba dambit ha ka doh ym dei ban shu kynjut hynrei dei ban khap suki narud da ka khain-shi. Ym dei ban pynbthei ia ka pdung. ba ioh ka lyer kan ioh pyrsad bad ber khñiang jingpang Tang shu lah law dei ban teh kloi da kawei pat ka syrdep jain linen ka bakhuid, kaba la pynngam lupa ha ka umphniang olib

Ia i khúnlung iba ing ding ne pdung bún lah ban shu pynngam ha ka um syaid ba la khleh dawai. Ym donkam ban da law ki jaiñ. Nangta ap haduh un da wan u doktor.

Lada i khúnlung i dih jingdih ka ba-khluit eh bad i iam, shu pynkjit khyndiat ka um syaid, khala khala ka la jem hi.

Haba kum ing na ka khmat, sop ia ka khmat da ka jaiñ saiwul ba la pynsngem ha ka um khleh dawai. Pyllait jaka ia ka khmut bad shyntur ban ring mynsiem.

**Ka jingtyrha**—teng teng ka wan na ka jingkhriat jur kynsan ha kano kano ka bynta jong ka met Ynda haba ka iaid ryntih bha ka snám, kane ka lah ban jah noh. Ba kane

kan jah ym dei ban shu syang pynban ha ding. Hynrei shu kyrshut mian mian da ka kti, bad mareh ne trei-ktah. Kane kan pynlong ia ka snám ba kan iaid cyntih.

**Ka tyrsaiñ**—ka mih haba kim iaid bha ki thied sha kata ka jaka. Haba ngi thiah ngi kum ban ia ka kti da ka khlieh ne shadem. Ynda ngi kyndit ngi lap ba la iap shiliang ka kti. Lane haba ngi thiah ngi pynhap ka kjat shiliang shabar ka jingthiah. Ynda ngi kyndit ngi lap ba ka la iap kata ka kjat. Kam don bor shuh ban pynkhih. Hynrei tang shu iaid beit ki thied ka tyrsain ka la shu jah hi suki.

**Ka sakhrai**—ka mih sriem ha kajuh hi ka rukom. Haba ia ka bynta jong ka met la kyrshán than da ka jingkhia ka met, ki thied kim iaid beit shuh sha kata ka jaka.

## LYNNONG 32

### KABA DEI BIH

Ka jingdei bih ka lah ban long ha ki lai rukom :—(1) Ka lah ban long ba kum dih ne bám bih ha ka shyntur. (2) Ka lah ban long ba kum ring mynsiem er bih na ki thliew khmat sha ki tor. (3). Lane ka lah ban long ba kum sam bih lyngba ka snishdoh

Kawei ka jait bih ka thang ia u pdot ne shyntur hamar ba dih ne bám. Lada kum dih kum kata ka bih dei ban shu ai shibún ka um khriat ne ka dud. Ka long kaba eh ban tip dei na kano ka jait bih ba kum dih. Namarkata, ka bha shisyndon ban leit pyntip sha u doktor bad ban nym pynprie ia uta uba dih bih haba da lei lei ruh. U doktor u lah ban ai buit pat ban dih kynja um sohjew ne um shun da kaba un jem.

Lada kum dih ia ka bih ka bam thang ia u pdot ne shyntur, kynrei ka shu pyn suh pynpynhiar, shisyndon dei ban pyrshang ban pynmih noh ia kata ka bih. Lah ban pynmih noh shabar da kaba tyrsuh sner-syiar shapoh u pdot. Lane lah ban tynruh da ki shyntiahti. Lane lah ban ai ar siang heh ka mluh ha ka shi klat ka um. Ynda lah nangta, ai sa ar siang-sha ka dawai julab. Sa pynbud nadien da ka umshitja.

Lada kum dih kynja bih aphin kaba pynsamthiah bieit pynprie ia u. Ialeh ban nym ai thiah ia u. Iai pynkhih, synreit um bad ai jingbám ne jingdih. Wat ai lad satia ia u ba un thiah.

Ia uba dih bih bad uba kyrthat, ne u bam lah pynhiar mynsiem shuh, pynprie shuwa ia u. Nangta ialeh ban pynwan biang

ia ka jingpynhiar mynsiem jong u. Pyndem pyllup ia u, pynkynriang ka khlieh khyndiat bad pynkner ki kti shakhmat. Dem khoh-siew ia lade khyndiat harud. Shon suki suki nadien haneng syngkai da ki sla kti baroh arliang. Iashon iashon iarah iarah man la ka ar lai sekhon. Antad kumba ring mynsiem ia lade. Haba shon ka pyn-mih ia ka lyer napoh ki tor. Haba pyllait ka pynrung ia ka lyer shapoh ki tor.

Ai ka bám ka ban pynkhlain bha. Ka babha eh ka long ka dud. Lane shoh im da ka pylleng bad iakhleh bad ka dud ne um. Lane ai da ka malai bad umshitja lane da ka sha ka bakhlain bha.

Ia kano-kano ka prie kaba don bih dei ban buh kyrpang. Ym dei ban sait ia ki jyngdiang kiba don bih. Hynrei buh shuwa haduh ban da sngewthuh shuwa alu u doktor un ong.

Haba leit iathuh ia u doktor donkam ban pyntip ha kano ka rukom u ioh bih. Kata ka bih ba u dih ka thang ne ém ia u pdot ne shyntur? U briew u long kumno tang shu dei bih? Lada lah ban tip, iathuh artad kaei ka jait bih ne ka kyrteng ka bih?

Lada kum dung ne tyrauh da u nar jakhlia ha ka jingmong, dei ban sait shi-

syndon da ka um khluit kaba la iakhleh khyndiat bad ka dawai Karbolic asit. Lada ym don dawai hajan dei ban kjit da ka shyntur, ne pynmih sharud ia ka bih. Sa pyndei da u thyrnia uba la thang lieh bha. Nangta sa tah da ka besalin bad da sop da i syrdep jaiñ i bakhuid. Haba kjit da ka shyntur kynmaw ba dei ban kjit da ka shyntur ka bam don jingmong shapoh ka shyntur. Bad biah noh ia ka bih shabar. Ym bit ban sam kai da ki thyrnia ki pin ha ki jingmong ne kynja pyrshen. Kane ka long ka bamynsaw eh. Ka lah ruh ban thaw bih ha ka snám bad ban pyniap syndon ia uba shah sam.

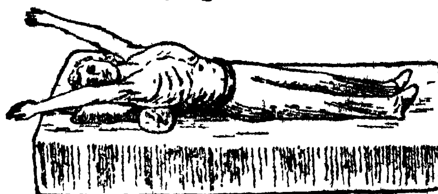
## LYNNONG 33

### KABA IAPLER: KABA IAPJYLLOP BAD KIWEI KIWEI

**Ka Jingiapler :—** U briew u lah ban iapler namar ba u sangeh u klong snám na ka jingsheptieng, jingkyndit, ne jingsuhjur Lane u lah ban iapler namar ba duna ka bám. Lane u lah ban iapler namar ba duna ka lyer-khuid. Tang shu iohi ba don ba iapler, pynthiah lyndang ha madan ha ka jaka ba pyngngad bha ka lyer. Ia ki jaiñ bad sopti ki bateh bakhúm ha ka shadem bad ryndang donkam ban law shisyndon. Ym dei ban ialum lyngbung eh hajan;

Kane ka kah lyer noh pynban. Ynda la jem, ai um khyndiat ban dih. Wat shah ba un leh khlain eh ia lade.

**Ka jingiapjyllop :**—U briew u iap jyllop namar ka jingset ka um ia ka lyer ban rung sha ki tor. Tang shu lap ia uba ngam jyllop, law shisyndon ki jaiñ sopti kiba ha u ryndang bad ha shadem. Sait ia ka shyntur bad thliew khmut. Sei ia u thylliej shabar ioh u ngam shapoh u pdot bad set ia u tangkro. Lada i ba u dang pynhiar mynsiem, syrpud ia ka shadem bad ia ka khmat. Lada um pynhiar mynsiem shuh, leh kum ia u bam lah pynhiar mynsiem shuh. Khyllie ia u bad sa pynthiah ia u da lyndang ha kano kano ka rukom ha ka syngkhien, dieng lyngkot ne jaiñ kli. Ai kane ka syngkhien kan long harum ryndang hapoh ka tyrpeng. Ai ba ka khlieh kan thiah lyngngeh bad ka shadem kan kham kiew hajrong. Sei barobor ia u thylliej shabar Pynkhih ia ki kti



A

A

**Haba iapjyllop**



B

**Haba iapjyllop**

suki sha ka khlieh bad sa pynhiar biang khop ha ka shadem. Kane kan ai lad ba ka shadem kan iapyiar iaran. Ka lyer ruh kan ioh ban iarung iamih shapoh ki tor, lai leh kumne man ka san sekhon kata kumba pynhiar mynsiem ia lade, haduh ba un da pynhiar mynsiem hi Nangta nang phah law ki jaiñ jhieh. Ñiad pynrkhiang ia ka met, bad pynkup jaiñ syaid. U tang shu wan mynsiem pat, ai da ka sha syaid ba un dih.

Ía kiba la shah ban hapoh khyndew ne thliew haba twa ne khynñiun jumai ruh lah ban leh ha kane ka rukom. Ia kino kino kiba la bieij kyriep khlem da lah pynhiar mynsiem shuh, ruh lah ban leh kumjuh.

**Ia kiba khie bhur** - donkam ban pynkynriah jngai na ka ding ka um, ne kano-kano ka tiar ka ban pynmynsaw. Hadien kata sa leh kat kaba u bthah u doctor.

**Ia kiba iap op** —ki bym lah pynhiar mynsiem shuh namar ba tdem ding ne ba sma jur ka lyer jakhlia, lah ban shu rah habar haba pyngngad bha ka lyer. Kane kan pynwan biang ia ka jingpynhiar mynsiem. Lane lah ban shu pynkynriah ha 'kawei pat ka kamra kaba lait bha ka lyer khuid kaba iaid lyngba.

**Ia kaba jyngngan**—la pynlong da kaba klúm kynja jingbám eh ha u pdot, bad kane

ka leit set noh ia u tangkro. Ialeh ban pynrung ia kane ka jingbam shapoh ka nierbah. Lah ban shu nguid ne dih jingbam ka ban pynsyntuid arsut. Lane pyrshang pynmih biang shabar da kaba kloh da ki shynriahti. Lane shu phah dem ka khlieh bad shadem sha khmat, sa kura na ka met na shadien. Ia ki khynnah rit rah pynthung khongpong ka khlieh bad bat na ki ryndang kjat; sa thab na ka met hapdeng ki tyrpeng.

**Ia kaba jnang** shiah bad shyieng doh lah ban shu pynnguid da ka ja kaba la ktha. Kan iarap bad syrpud bad pynsyntuid ia kata kaba wit, arsut sha ka nierbah. Ia kaba la jur than ki Khasi ki ju pynsyrpud da ka bniat ksih. Ym dei ban khein sting ia kaba jnang ne jyngngan. Ka lah ban poi sha kaba da iap shisha.

## LYNNONG 34

### KABA KHEIN SHYIENG: LAITDOH BAD KIWEI DE

Ha kaba khein shyieng don kaba ka shu khein beit. Don pat kaba ka shyieng ka peiba sha ka sniehdoh lane ka dung sha ki tiar shapoh. Haba ka shyieng ka peiba sha ka sniehdoh, ki khniang ki ksiah kiba na ka lyet ki ioh ban rung shapoh ka doh. Lada ka long ha kano kano ka rukom ruh ka long

kaba mynsaw. Donkam ban tip namarkata kumno ban sumar haba khein shyieng shuwa ban poi jingiarap na u doktor. Teng-teng ki shyieng ki pait sapied. Teng-teng ki rung hapoh ki para shyieng. Bad teng-teng ki dor kum ha kiba dang rit rta.

Haba don ba khein shyieng ym dei ban rah ne rynkyntiah na kata ka jaka. La ka long haduh katno katno ruh donkam ban da teh shuwa da ki khnap ba kin nym khih shuh ki shyieng kiba khein. Lane dei ban ap haduh ban da poi syndon u doktor Lada ka phlei snám, shi syndon tah bad sop da ka jaiñ ba la wieh bad ba la khyrwait pyn-rkhiang ha ka um mluh. Sumar bha ha kaba pynbeit ia ka shyieng ioh kan nang kham pynsniew pynban. Ka shyieng ka lah ban dung peiba ia ka snep doh. Ki khnap ki dei ban long ki baeh. jrong bad iar. Kumta ki shyieng kiba khein kin nym lah khih shuh, shaneng sharum. Haba teh ym dei ban teh pyrkhing eh. tangba dei ban da teh skhem bha.

**Haba lait mat**—Kyrshan ia ka mat ha kata ka rukom ba u nongpang un suk. Bad pyn-thiah ia u ha kata ka rukom ba u sngewtynnat. Lada ka suh shan ka jingpang. sop da ka jaiñ sngem. Lada ka jur eh, leh sa da ka jaiñ ba la wieh ha ka um khluit.

**Haba lait khoit bad khein khylliah**—Kane ka paw eh da ka jingsieb bad ka jingjngem; Pynsuk kat ba lah ia ka jingpang ka met, Nangta teh skhem ia ka bad iai pynsngem ia ka barobor. Lada ka nangjur law bad teh da kawei.

**Haba khein shyieng shadem**—Law ki kynja ba pyrkhing baroh sawdong ka shadem. Pynthiah lyndang ia uba mynsaw ha ka rukom ba un sngewsuk. Sa pynkynriah sha ka jaka sumar.

**Haba khein shyieng khohwah**—Teh khnap ar tylli ki bajrong kawei najrong kawei napoh, naduh slajat haduh neng khohsiew. Sa teh pyniadait lang baroh ar ki kjat. Teh kawei ka syrdoh na ka ryndang kjat bad kawei haneng khohsiew. Ym da donkam law ia ki jaiñ

**Haba khein ka shyieng ksangti**—Khúm ia ka kti sha ka shadem bad teh pynsdien sha ka shadem ha ka tyrpeng. Pynkynduh ne pyniasoh ia ka shyieng kiba khein. Sa teh khnap artylli ia ka ksangti;

**Haba khein ka shyieng kti**—Lada khein tang kawei, shu pynsdien ha ka tyrpeng bad ka shyieng ba dang bha kan long khnap ia kaba la khein. Hynrei lada khein baroh ar, kumta ba ka kti ka noh kyriap pyniasoh ia ki shyieng khein. Pyndem ha ka

shadem. Sa teh khnap ar tylli, kawei napoh kawei najrong. Teh ryngkat bad ki jain ban pynjem ba kan nym kyrshut eh. Nangta kyrshan ia ka kti baroh kawei ha ka jingteh ba la pynsdien ha ka tyrpeng.

**Haba khein ki shyieng krung**—Lada ki shyieng kim dung ia ki tiar shapoh, teh skhem bha ar tylli ki jingkhúm ki baiar. Teh baroh ar sawdong ka met. Teh ia kawei naneng khyndiat bad kawei pat harum kata kaba mynsaw. Kaba narum kan wan tap kumba marshiteng ia kaba naneng. Lane lah ban shu teh skhem tang da kawei ka towel ynda la khylliap rben kumba shitda shi teng. Nangta sa pyndait skhèm da ki pin pyndait.

Hynrei lada ki shyieng ki dung ia ki tiar shapoh, ym dei ban teh ei ei shuh. Hynrei shu pynthiah ia uba mynsaw shajan jong ka liang bamynsaw.

## LYNNONG 35

### KA RUKOM TEH HABA JIA JINGMYNSAW

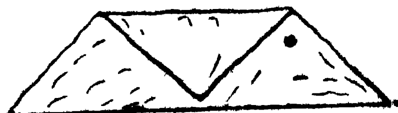
Ia kano kano ka bynta ba mynsaw ne mong donkam ban tah ne sop dawai da ka jain khuid. Lada ioh ka kham bha da ka jaiñ saiwul. Ha ka por kyrkieh ha bam ioh eh, lah ban leh da kano kano ka jaiñ

rumar ba dang khuld, ne kot sada ka bam pat shon ne thoh dak. Ia ka jainsop, bha ba wieh ha ka um mluh, bad da khyrwait pynrkhiang bha. Kane kan iada bàn nym bit khñiang bit ksiah ei-ei na ka lyer ne um.

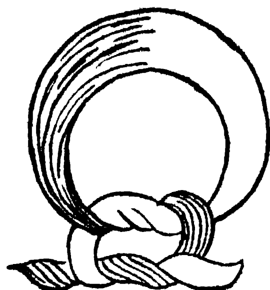
Halor ka jingsop jaiñ donkam ka jingteh najrong. Ka jingteh kan pynneh, kan kyrshán ia ka bynta ba mynsaw bad kan kham shon ia ka jaka ba pang.

Ka jingteh ka babha eh ka long barobor lai dong kum ka *triangle*. Kane ka don ka khlieh, ka trai bad artylli ki tduh ha ki dong. Ka jingjrong ha trai jong ka, na kawei ka tduh sha kawei ka tduh kan long kumba 4 phut bad ka jingiar ki tduh jong ka na ki tduh ha ka khmut kumba 3 phut. Haba pynwan ia ka khmut jong ka sha ka trai shi khylliap, nangta sa shi khylliap ka pynlong ka jingteh ka baiar. Lada khylliap sa shi khylliap shuh kan long ka jingteh ka barit ne khim.



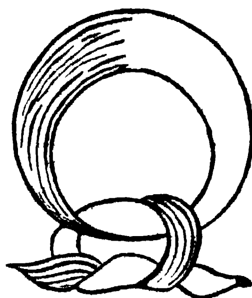



Ka rukom teh syrdoh ka long ar rukom :—Lada teh shisien teh shuwa bad sa teh biang ia kata sa shisien, ki khot ka **Jingteh Beit** (Granny-knot). Kane kam da skhem bha namar ka lah ban danglait biang. Kawei pat ka rukom teh ka long



Ka Teh Beit

kumne :—Teh shisien teh da kaba kyllain da ka kti kamon. Nangta kyllain pat sa shi kylla da ka kti kadiang. Lada ha ka shisien kyllain ka banyngkong la ban da u ksai uba sha kamon, ha ka shisien kylla ka baar pat ban noh da uba sha kadiang. Kane ka jingteh ka khlain bad kam lait shuh. Katba nang pajait na shapoh katta ka nang skhem. Ia kane ka rukom teh la khot **ka Teh Sawdong** (Reef-knot).



Ka Teh Sawdong

**Haba teh ia ka slati**—Khylliap pynrben shuwa ia ka jingteh. Buh ia ka bynta jong ka kti bamynsaw hamar ka pdeng jong ka jingteh. Pynhap ia ka khmat jingteh sha ki shynriahti kiba kner. Sop ia ki shynriahti bad kylla sha ka ryndang kti. Hangta ha

ka ryndang kti kyllain da ki tduh jingteh ar wat lai wat. Sa teh syrdoh ha ka dien jong ka ryndang kti. Khyllie artet ia ka khmut jingteh kaba shah ban, sa pyndait da u pin.

**Haba teh ia ka slajat**—Lah ban leh kumjuh kumba teh ia ki slati. Ring ia ka khmat jingteh bad sop ia ki shympriahjat sa kyllain sha ka ryndang kjat. Hangta teh syrdoh ia ki tduh da kaba ban nalor ka khmut jingteh. Sa kylla pyrdet ia ka khmut jingteh bad pyndait pin.

**Haba teh ia ka khohsiew**—Khylliap pynrben khyndiat ia ka jingteh. Pyndor ka khohsiew. Sop ia ka nubkhohsiew ha ka pdeng jong ka jingteh. Tabah ia ka khmut jingteh hamar ka lbong. Kyllain ia ki ar tylli ki tduh shapoh khohsiew bad sa shaneng khohsiew. Sa teh syrdoh hamar ka lbong. Ring arsut ia ka khmut jingteh nalor ka syrdoh bad sa pyndait pin.

**Haba teh ia ka tymbuit**—ruh leh kumjuh kum haba teh ia ka khohsiew.—Ka jingsop spain ia ka tymbuit kan long sriem kum ia ka khohsiew.

**Haba teh ia ka khlieh**—Khylliap shuwa ia ka rymmiang jingteh kumba lai ne saw kti ba kan khlain bha hamar trai jong ka. Buh sbak ia ka jingkhylliap rben hamar ka shyllang mat, ring ia ki tduh baroh ar sha lyng-

kdong na neng ki shkor. Sa kyllain biang sha khmat ban teh syrdoh hangta. Ia ka khmat jingteh pat kaba tap bad noh kyrwap ha khlieh, ring arsut ban bsuh hapoh ka jingkyllain kaba ha lyngkdong. Sa pyrdet artet ban pyndait pin haneng shynrong khlieh.

Lah ban leh sriem kumne kumjuh haba teh ia ki kynja bapyllun kum ka lbong, ka ksangti bad ka khohwah. Pynhap ia ka pdeng barabor ha ka jaka ba pang bad ba tah dawai.

La shu pyni lyngkot lyngkot ia kine haneng ha ka por bakyrkieh bad ba khim eh. Ia kine lah ban nang leh katba um pat poi u doktor. Hynrei kim long satia kiba la biang bha. Donkam namarkata ia ka jingbthah ba janai na u doktor bastad. Ka kam leh thurmur ka lah ban kham pynmynsaw teng-teng ban ia ka bam leh ei ei. Hynrei ha ki por baroh, bha ba iarap kloi, ban ia kaba shu iehnoh khlem iarap. Namar ka lah ban kham pynshitom jur bad u lah ban iap syndon. Haba ong *pin*, kam mut ia u pin thyrnia hynrei ia u pin pyndait (*safety pin*).

## KI JINGKYLLI

1. Phi sngewthuh aiu da ka jingong, "Kaba ai jingiarap kloi ia ki bamynsaw?" Ha kano ka rukom ka long kaba myntoi?

2. Kumno phin leh lada ma ba ur bad

phlei snám ha (a) ka ryndang (b) khohwah bad (k) ka slati ?

3. Da kumno phin iarap ia i khynnah (a) iba ing ding bad (b) i khúnlung iba shah theh um thnam ?

4. Lada jia ba phi lap ia u briew uba dih bih, kumno phin leh ia ka ban iarap ia u ?

5. Da kumno phin iarap haba phi lap ia u briew uba shah ban namar ba twa bad bam lah pynhiar mynsiem shuh ?

6. Ha kano ka rukom phin ialeh ban teh haba lap ia u briew uba la (a) lait ka nubkhohsiew bad (b) mong ka khlieh ?

7. Ka jingiarap aiu phi lah ban ai ia u briew uba (a) khein ki ing krung ne (b) khein ka ing-shadem ?

8. Da kumno phin ai jingiarap ia i khynnah iba (a) jyngngan (b) jnang shiah (k) shah dait Niangñiuh bad (d) shah kynthah skain ?

9. Ha kino ki rukom u briew u lah ban dei bih ? Kumno phin iarap (a) ia uba dung pin ha ka jingmong bad (b) ia uba dih aphin ?

10. Batai ia ka rukom ban pynwan biang ia ka jingpynhiar mynsiem jong u briew u bam lah pynhiar mynsiem shuh ?

## KA BAKUT.